



ほけんだより

令和7年3月10日

尾道南高校保健室

3月の保健目標

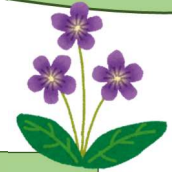
1年間の健康状態を振り返ろう！

学年末考査も終わり、今年度もあと少しとなりました。みなさんにとってどのような1年だったでしょうか？

しんどかったこと、頑張れたこと、涙が出たこと、楽しかったこと、イライラしたこと、幸せな気持ちになれたこと…など、

1年のなかで、体も心もたくさん動いたのではないかと思います。春休みは、1年間頑張った自分の体と心を「おつかれさま」と休ませてあげてくださいね。

今年度最後の保健だよりは、みなさんの1年間の健康状態についてです。来年度も、心と体を元気に過ごせますように。ありがとうございました！



健康診断の結果を振り返ってみよう！受診はしましたか？

事故やケガを防ぐには、周りの状況がよく見えていなければなりません。

私も、健康診断で視力が落ちてきていることが分かり、「念のため…」と、ついにメガネをつくりました。

メガネやコンタクトレンズの度数は合っていますか？



4月に行った視力検査の結果を、

- ①非矯正視力(眼鏡やコンタクトを使っていない、裸眼)の人
 - ②矯正視力(普段から眼鏡やコンタクトを使っている)の人
- に分けて、人数が多い順に並べました。

	①非矯正視力の人		②矯正視力の人
1	A(1.0以上)	1	C(0.6~0.3)
	D(0.3未満)	2	A(1.0以上)
3	C(0.6~0.3)	3	B(0.9~0.7)
4	B(0.9~0.7)	4	D(0.3未満)

視力は、運転免許を取得するときや、就職活動をするときに必要な情報の1つです。毎年の学校の健康診断は、必ず受けるようにしましょう。



毎日の健康状況より…

頭痛や風邪症状があり、養護教諭のもとへ

「薬をください」と訪ねる人がいます。

基本的に、学校では薬を出すことができません。

また、薬を人にあげることも、人の薬を飲むことも

危険です。それぞれの体質や体格、年齢に

合わない薬を飲むと、強い副作用が出てしまいます。

	人数
保健室のベッドを利用した人	4
応急手当をした人	11
体調不良で早退した人	8

季節の変わり目…耳や鼻の調子はどうですか？

春はあたたかく過ごしやすい一方、季節の変わり目で体のトラブルも増える季節です。

例えば、花粉症の人にとっては、ゆううつな季節かもしれませんね。

5月の耳鼻科検診では、耳と鼻の状態を診てもらいました。

ピアスによる様々なトラブル

細菌感染

かぶれ・金属アレルギー



耳たぶの裂傷

じこりができる

ピアスが埋まる

耳垢栓塞(耳あかが詰まって、聞こえにくい人)が数人いました。また、ピアスについても、せつかくのおしゃれを楽しむためにも、耳の清潔を保つようにしましょう。

鼻をかむときは



軽い力で片方ずつ

事前にみなさんに書いてもらった問診票にも、「鼻づまりがする」「鼻水がたくさんでる」の項目にチェックしている人が多くみられました。鼻水は、すすってしまうと、頭痛の原因になったり、喉に絡んで息苦しくなったりすることがあります。鼻水は、異物を体の外に出してくれる働きがあります。すすったり飲み込んだりせず、ティッシュでかみましょう。

春は、冬からの乾燥した空気で肌のバリア機能が崩れています。さらに花粉や黄砂などの刺激や、鼻をかむ回数が増えることから、肌荒れしやすい時期といえます。ヒリヒリした赤みや、ニキビがあると、人目も気になりますよね。気になる場合は、皮膚科で保湿剤を処方してもらったり、お風呂あがりはずぐに保湿したりするなどして、スキンケアをいつもより念入りにしてみてください。

