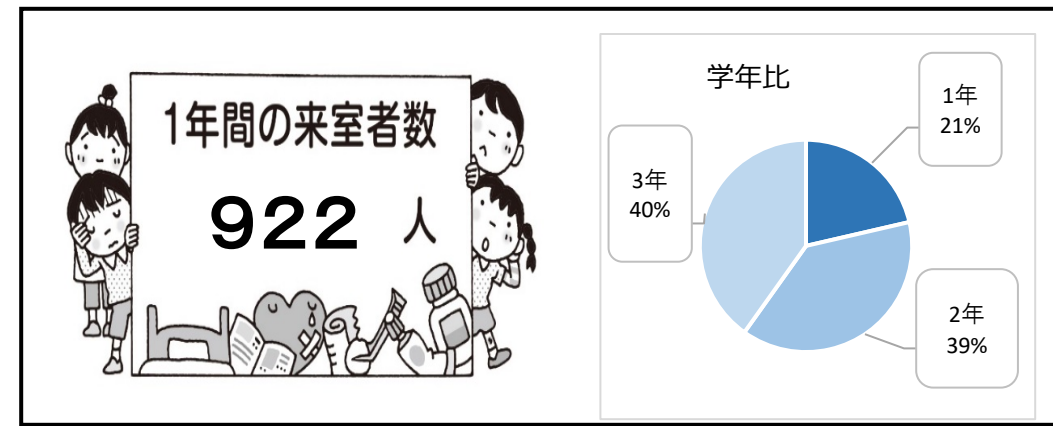


学校保健委員会の報告

～定期健康診断について～

2月4日に予定していた学校保健委員会は感染症の影響で、資料配付に変更となりました。その内容について説明します。

～保健室来室状況～

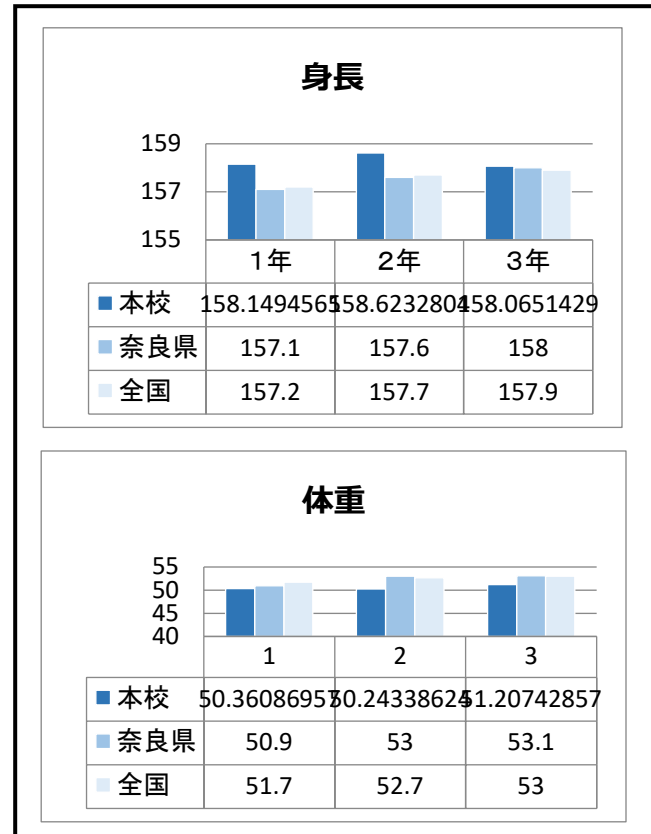
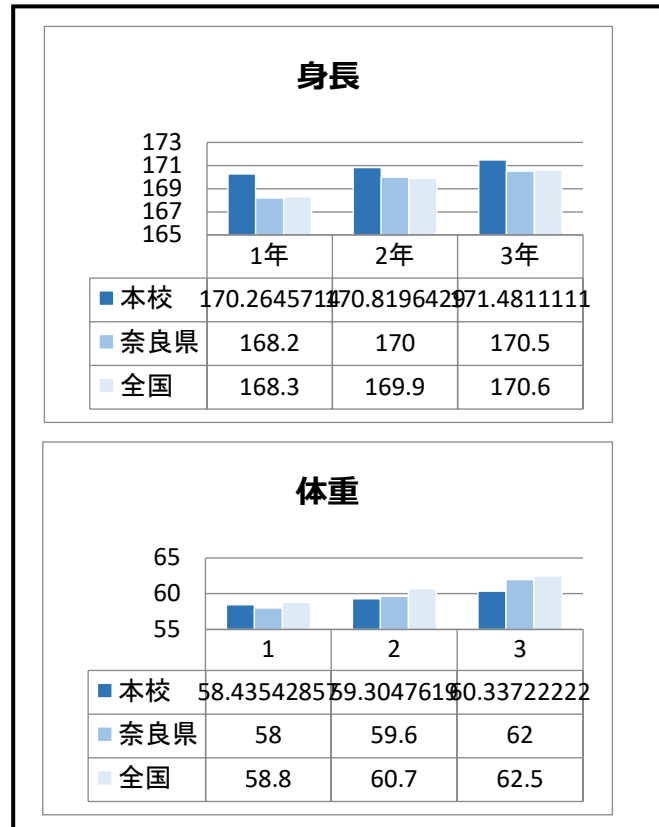


4月～2月末までの来室者は922人でした。月別では11月が一番多く、季節の変わり目に体調を崩す人が多くみられました。健康に大切なことは第一に、規則正しい生活です。いつもベストな体調で登校出来るように、しっかりと自分の健康管理をしていきましょう。

《男子》

◎二測定

《女子》



本校は全国・奈良県平均と比べると、身長は高く、体重は低い傾向にあります。肥満度を算出すると、ほとんどの人が「普通」の範囲内ではありましたが、「痩せ」の人もみられました。一度、自分の肥満度を算出してみて、適切な体型を知ってみましょう。

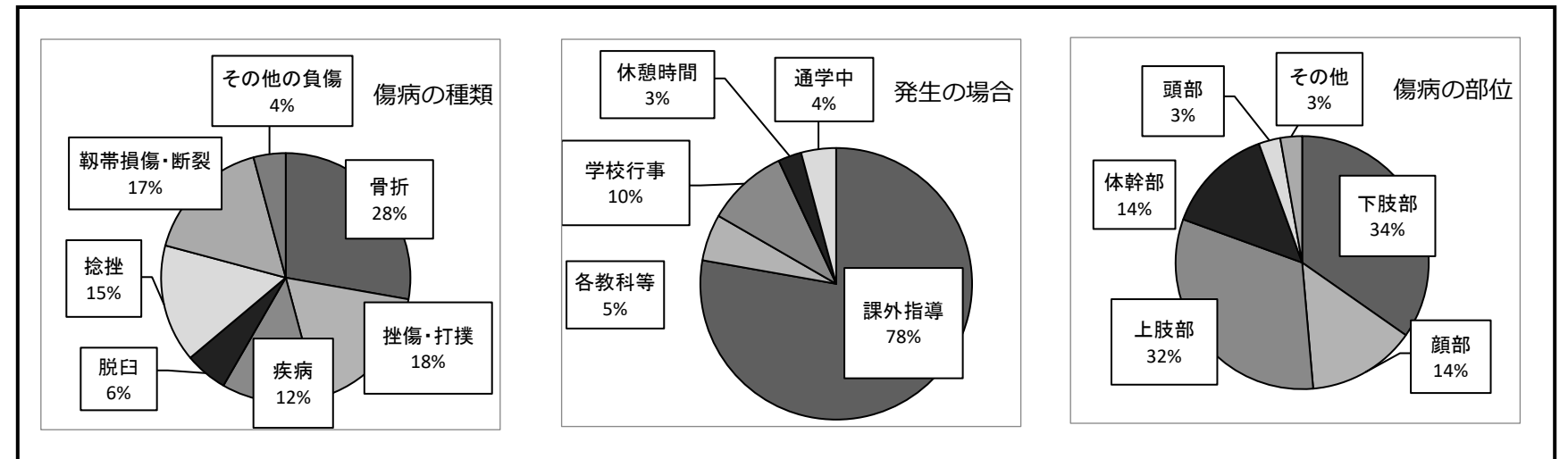
肥満度(BMI:Body Mass Index) $\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$

例: 身長170cm 体重75kg
 $75\text{kg} / (1.70\text{m} \times 1.70\text{m}) = 25.95$

低体重(痩せ): 18.5未満
 普通体重: 18.5以上、25未満
 肥満: 25以上



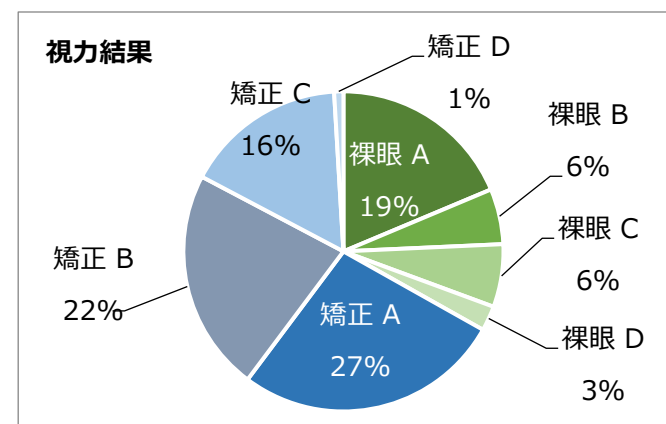
～日本スポーツ振興センター災害給付状況～



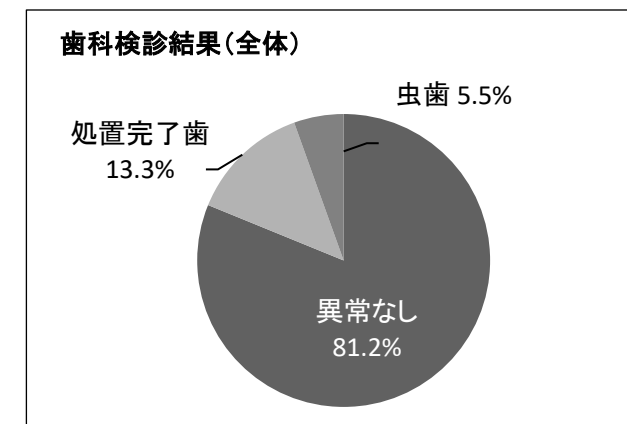
日本スポーツ振興センター災害給付制度とは、学校生活で起きた怪我や疾病等で受診した時に、一定の条件を満たせば申請して医療費が給付される制度です。今年度は2月末までで86件申請しています。

種類では骨折、韧带損傷・断裂など重度の怪我が多く見られ、そのほとんどが課外指導(部活動など)で発生していることがわかりました。日頃の活動は、安全に取り組むことが出来ていますか?準備運動や身の回りに危険な場所がないか再点検し、怪我の防止を心がけましょう。

◎視力



◎歯科



◎受診率(12月末まで)

視力…25.1% 歯科…5.2% 尿…35.3%

本校の特徴は虫歯の無い人が8割を超えていることです。全国・奈良県平均値では5割程度なのでとても良い結果です。しかし「歯垢」「歯肉」の状態を受診が必要とされる人が多くみられました。歯は自然に治ることはありません。受診勧告書をもった人は、早い内に受診しましょう。

ヘッドホン難聴ってなに?

大音量の音楽などをヘッドホンやイヤホンで聞き続けることで、「聞こえにくい」「耳が詰まった感じがする」「耳鳴りがする」などの症状が出てしまうことです。これは、耳の中の「有毛細胞」が傷ついてしまうことが原因です。

有毛細胞は、耳から入ってきた音(振動)を電気信号に変えている場所です。人間は電気信号が脳に伝わることで、「聞こえる」と感じます。そのため有毛細胞が壊れると音が聞こえなくなってしまうのです。

一度失った聴力は戻らない

有毛細胞が少し傷ついた程度なら、耳を休ませれば聴力は回復します。でも、ダメージを受け続けて有毛細胞が壊れてしまうと、聴力も元に戻らなくなってしまうのです。

自分で気づきにくい

はじめは会話の声よりも高い音域が聞こえにくくなるので、普段の生活では気づきにくいのです。会話の声が聞こえづらくなり、自覚する頃は症状が進んでしまっています。

「お疲れさま」といえば、頑張りや苦勞をねぎらう言葉です。この言葉を一年間走り抜けた自分自身にかけてあげて下さい。

今まで当たり前に出たことが出来なくなったとき、「ああ、大切だったんだ」と感じませんか?この一年は学校で会えなかったり、距離をとったり…。人との「つながる」ことの大切さをつくづく感じた年でした。

直接会えなくても、くっつけなくても、つながることが出来るのは「言葉」があるからです。だからこそ、優しい、暖かいものにしたいですね。

この一年、心と体はたくさん動いたことと思います。体は動かすと疲れや筋肉痛になったりします。心も同じです。嬉しかったり、悲しかったりたくさん動いた分、大きく育ちますが、もちろん疲れます。春休みには自分に「お疲れさま」、ゆっくりする時間をとって下さいね。

今年度の保健だよりは今月号で最後です。来年度も一緒に健康について学びましょう!