



令和4年3月

3月に入り、ようやく日差しが少し暖かく感じられるようになりましたね。でも、この時期はまだ季節の変わり目。「寒の戻り」という言葉もあるので、体調を崩さないように気をつけて過ごしましょう。

愛媛県立新居浜西高等学校保健委員会

教育相談のご案内

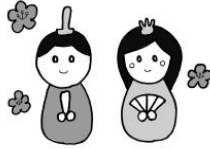
他の人に悩みを聞いてもらうことで、心が整理され、少し楽な気分になることがあるかもしれません。秘密は守ります。一度、悩みを相談してみませんか？

〈日にち〉10日・17日・24日・31日 毎週木曜日

〈時間〉本館4階 教育相談室

〈電話〉0897-37-2735

*電話で予約できます。



卒業式・修了式…「脳貧血」に注意

3月から4月は、全校での式典などの行事が特に多くなる時期です。それとともに、予行練習や本番の最中に突然倒れてしまう人が出ますが、そのなかに「脳貧血」によると考えられるケースがあります。

脳貧血とは、急に起き上がる・立ち上がるなどの動作によって血圧が急激に下がり、血液が十分に流れず、脳が酸欠状態になることを指します。症状として、ふらつき、めまい、頭痛などの他、まれに失神やけいれんが起こることもあります。寝不足、疲労などが原因になりやすいので、まずはしっかり体調を整えておくことが大事です。

また、具合が悪くなったら座るなど楽な姿勢をとって、周りの友達や先生に伝えましょう。倒れて頭を打つなどの危険があります。

ちなみに「貧血」は、体内で酸素を運んでいる血液中のヘモグロビンの量が減ることで起こる酸素不足で、極端な偏食による鉄不足などが原因です。名前が似ていて別の異常なので、こちらも覚えておきましょう。



耳を大切に 耳あかと耳そうじ

・耳の中もきれいに

耳あかを取らずに放っておくと、たまって固まり、音が聞こえづらくなってしまうことがあります。時々耳そうじをしましょう。ただ、あまりやりすぎると耳の中を痛めるので、2～3週間に1回で十分です。

・そもそも、耳あかつて？

耳あかは、古くなった皮膚や外から入ったほこりなどからできています。「汚い」と思いがちですが、実はバイキンをやつついたり、耳の中に湿り気を与えたり、傷つきにくくする役割を持っています。

・耳そうじのポイント

耳あかは入り口から1センチくらいまでのところにたまるので、あまり奥まで気にする必要はありません。

なお、耳あかには

①乾いたタイプ②湿ったタイプがあり、

①は耳かき、②は綿棒が掃除しやすいと言われています。



耳の不調(痛い、耳鳴り、聞こえが悪い、耳だれが出るなど)があったら、早めに耳鼻科で見てもらう

耳の健康のために

- ×大音量
- ×長時間
- ヘッドフォンやイヤフォンは音量と使用時間に注意する
- 睡眠をしっかりとして、疲れやストレスをためないようにする
- 耳掃除は頻繁にやりすぎたり、耳の奥までやらないようにする
- 耳の入り口付近だけを
- 目そうじは「入口前」やさしく

自信を持って次のステップへ☆彡

この1年や今までの学校生活を振り返って、できたこと・できなかったこと、それぞれにあるでしょう。でも、毎日頑張った中で、一人ひとりが心身ともに成長しています。誰かと比べたり、焦ったりする必要はありません。自分のペースでステップを一つずつ上っていきましょう！

令和3年度学校保健委員会報告

令和4年2月16日学校保健委員会を行いました。今年度はコロナウイルス感染症拡大防止のため、数名の先生方と代表の保健委員が参加し、他の保健委員はリモートで行いました。西高生徒や保健室の現状や課題について報告し、学校医の永易先生など、いろいろな方々から助言をいただきました。その内容をお知らせします。

1. 西高生の健康状態

- ・昨年度の保健室利用者合計が延べ1560人であり、令和元年度よりも大幅に増えている。中でも2年生の利用が圧倒的に多い。
- ・令和2年度と今年度の利用者増には、新型コロナウイルス感染症の影響が大きく関与していると考えられる。
- ・視力の低い生徒がかなり多い。
- ・雨の日の登校中に荷物の重さやレールで滑ったり、慌ててくることでスリップしてけがをする人が多い。
- ・深夜まで自宅学習をしていたり、電子機器を使用していることに起因する睡眠不足や体調不良を起こす生徒が多く、体調管理ができていない。

2. 保健室の経営方針・重点活動

- ・開かれた保健室を目指し、生徒、教職員に関わらず、来室しやすい雰囲気づくりと環境づくりに努める。
- ・頻回来室者への個別指導を行い、自己管理能力を向上させる。
- ・多様な生徒に寄り添い、それぞれが抱える悩みをいち早く察知し、関係者で共有し、問題解決に向けて積極的に動いていく。
- ・生徒の心身の健康状態を把握し、学級担任、部活動顧問等の関係教職員との情報交換を密にし、生徒の保健管理の徹底的を図る。
- ・毎朝の健康観察について、生徒が自分事として捉えられるように、実施することに終始するのではなく、その先を考えられるように自覚を促していきたい。そのための啓発を頻繁に行う。

3. 指導・助言

・学校薬剤師 横山克子先生

睡眠について、パワーナップに取り組んでみたり、睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌を妨げないように、就寝前、学習を終えたら、強い光の刺激を受けないようにするなど、取り組める範囲で始めてみて、睡眠の質を高めるようにするのいいと思います。

市販薬の注意点として、市販薬は処方箋がなくても購入できる薬だが、安全に、適切に使用するために、添付された説明書をよく読んで、指示通りに服用し、服用期間を守り、飲み合わせや副作用にも注意し、不明な点があれば薬剤師に尋ねることが大切です。

・学校眼科医 黒光正三先生

睡眠よりも勉強が大事、と思っている人は睡眠を優先するように行動してみましょう。成績や運動パフォーマンスの向上を目指しましょう。

緊急性のない眼部打撲の際の処置について、見えにくい、ダブって見える、目が開けられないぐらいに痛いようなら、できる限り早く眼科を受診してください。見え方に問題がなく痛くなければ、急いでするべき処置はありません。痛みがあるようでしたら、冷やし過ぎないように気をつけて冷やせばいいです。

・学校歯科医 菌田弘先生

虫歯が多くある生徒は前年から治療をしていない傾向が見られます。歯磨きの本来の目的は、虫歯や歯周病の原因となる歯垢を除去することで、歯磨き粉は歯磨きをサポートする役割です。大切なのは正しい歯磨きの仕方を覚えて精度を高めることです。

歯磨き粉を使用することにより口臭や歯の黄ばみを防ぐことができますし、薬用成分であるフッ素の効果を受けることができます。フッ素は虫歯の発生率を低くします。

歯ブラシの硬さは、重度歯周病の人はやわらかめを使用すべきですが、高校生は普通が良いでしょう。高校生ならば、フッ素配合の歯磨き粉を使用することをお勧めします。ホワイトニングをうたっているものもありますが、効果は期待できないでしょう。

保健室からのお知らせ

- ・4月を健康でスタートさせるために、生活リズムを崩さないように、習慣づけておきましょう。
- ・健康診断結果の確認をして、治療が終わっても提出を忘れている人、受け取ったまま受診・治療をしていない人は、春休みの間に必ず受診してください。
- ・コンタクトレンズの空ケースの回収は、6.4Kgでした。(3月7日現在)

引き続きよろしくお願いたします。

