

ほけんだより



R3.3.5 南砺平高校保健室

卒業式も終わり、あと1ヶ月後には、みなさんは新2年生・3年生になります。この1年間で、できたこと・できなかったこと、両方たくさんあると思います。まずは1年間頑張った自分に、「お疲れ様」と声をかけ、労ってあげてください。そして、4月によいスタートダッシュが切れるよう、新学期に向けて準備をしていきましょう！



1年間の記録

保健室来室者は
1430人
でした

一番多かった症状
倦怠感

体のだるさを訴えて来室した人が多い！生活習慣を見直そう。

保健室は、1・2年教室の棟にあります。最初、こんなに教室の近くにある保健室は珍しいなと思いました。ふとした時に教室から楽しそうな笑い声が聞こえてきたり、授業に真剣に取り組む様子が見えたり……。保健室に居ても、みなさんが一生懸命学校生活を送っていることが伝わってきました。頑張りすぎて疲れた時は、いつでも保健室で話を聞きますよ😊

一番多かったケガ
打撲

特に体育の時間での怪我が多い！怪我をしたらすぐに手当することで悪化を防ぎます。

※健康診断の治癒勧告書をもっている人は、新学期が始まる前に受診しておこう！

そのダイエット、ほんとに必要…？

6月の身体測定時に比べて、大きく体重が減ったり増えたりした人はいませんか？特に保健室では「痩せたい。」と話す人が多いように感じます。

過剰な痩せは、①エネルギーが足りなくなり、体調不良の原因になったり、②肌荒れが起きたり、③何に対しても無気力になったり、④怪我をしやすくなったり、⑤女性であればホルモンバランスが乱れて、無月経の原因になったり…等、様々な影響が出る可能性があります。

自分が本当に痩せる必要があるのか、よく考えましょう。その際には「BMI」(Body Mass Index)という数値を参考にすることをおすすめします。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

18.5未満：低体重、18.5以上25.0未満：標準、25.0以上：肥満傾向
「標準」とは、統計的に見て、最も病気にかかりにくい健康的な数値です。

肥満傾向の生徒は、将来の発病防止に、今日から継続してできる習慣作りについて考えましょう。(間食をやめる、よく噛んで食べる…など、取り組みやすいものにしてくださいね。)

「貧血」と「脳貧血」は全然違います！！

「貧血」は、酸素を運ぶヘモグロビンの量が減少することで、動悸や息切れ、顔面蒼白などの症状が現れます。

「脳貧血」は、ヘモグロビンの量は関係なく、起き上がった立ち上がりやすさなどで血圧が急激に下がり、血液が十分に脳に流れていかず、立ちくらみやふらつきなどの症状が現れるものです。

脳貧血にならないために

3月・4月は卒業式など式典の行事が続きますが、当日だけでなく、練習時にも倒れて保健室に運ばれるケースがあります。そのほとんどは「脳貧血」による不調のようです。脳貧血の多くはストレスからくるものとみられますが、疲労や生活習慣も大きな要因になります。睡眠不足、偏った食生活…これらに緊張が重なり、もし突然倒れて頭を打ったりしたら？しっかり体調を整えよううえで、大切な行事に臨んでほしいと思います。

