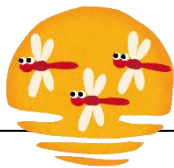


保健だより 11月



No.8 2019年11月6日 真岡工業高等学校 保健室

こんにちは。11月になりましたね。あっという間ではありませんか？昨日まで4月だったのに…あれれ？と思うのは私だけでしょうか。1日1日を大切に、特に、みなさんとのかわりの時間を大切にしていきたいな と考えさせられます。

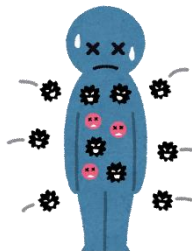
10月には2年生のみなさんと修学旅行に行ってきたのですが、それをきっかけに会話することのできた2年生がいました。かわることのできた嬉しさを感じたとともに、まだお話ししたことのない生徒が多いということに気がきました。もっとみなさんのことが知れたらいいな と思う私です。気が向いたら話しかけてください！（私は会話することが好きな養護教諭なのです。）

少しでもあたたかく…温活のすすめ

「温活」とは、体を外側だけでなく内側からも温めて冷えを予防・改善することを中心に、自分の体への意識を高め、症状・不調から身を守る活動のことです。体の冷えはさまざまなトラブルの原因になります。



- 血行不良…手や足(特に末端)の冷え、むくみ、肌荒れ
- 代謝低下…全体的な体のだるさや不調、生活習慣病
- 免疫力低下…風邪・インフルエンザなどの感染症
- 体が縮こまる…肩や首のこり、頭痛、疲れやすさ



では、これらを改善するには？マフラーや手袋、カイロ、湯たんぽなどを使って外から温めることはもちろん、こんな方法で体の中からも温めましょう。

- ◎ 食事: にんじん、ごぼう、大根などの根菜は体を温める効果があります
- ◎ 運動: 体を動かして筋肉を使うと、体内で熱が産生されます
- ◎ 入浴: シャワーのみではなく、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう



校内マラソン大会に向けて… 体の調子を整えよう！

11月22日(金)に校内マラソン大会が行われます。走ることが好きな人、苦手な人、さまざまだと思いますが、体育の時間にグラウンドを走っているみなさんを保健室からみて、「(ほどよく)ガンバレ！」と心の中で応援しています。

当日、事故がなく、みなさんがベストを尽くせるように以下
のことに注意してほしいです。



スポーツを行う当日および直前のセルフチェック10

このチェックポイントは、普段の生活における健康状態を簡単に把握する自己診断項目です。ひとつでも問題の項目があれば、当日のスポーツは避け、数日症状の続く場合は医療機関を受診してください。

- | | |
|-------------------------|-------------|
| ① 熱はないか | ② 体はだるくないか |
| ③ 昨夜の睡眠は十分だったか | ④ 食欲はあるか |
| ⑤ 下痢をしていないか | ⑥ 頭痛や胸痛はないか |
| ⑦ 関節の痛みはないか | ⑧ 過労はないか |
| ⑨ 前回のスポーツの疲れは残ってないか | |
| ⑩ 今回のスポーツに参加する意欲は十分にあるか | |

スポーツを中止しなければならない症状

運動中に以下の症状を認めた場合は、直ちに運動を中止し安静を保ち、周囲の人に声をかけてください。

- | | | |
|--------|-------------------------|----------------|
| ① 胸痛 | ② ひどい息切れ、呼吸困難 | ③ 足や頭のふらつき、めまい |
| ④ 冷や汗 | ⑤ 吐き気、嘔吐 | ⑥ 顔面蒼白 |
| ⑦ 脈の乱れ | ⑧ 運動するフォームが崩れる、動きが鈍く不安定 | |

スポーツ前は…

- | | | |
|---------------|------------|---------|
| ① 早く寝て、十分な睡眠！ | ② しっかり朝ご飯！ | ③ 準備運動！ |
|---------------|------------|---------|

保護者の方へ「登校申し出書」について

これまで、感染症(インフルエンザを含む)に罹患し再登校する際は、受診証明書を提出していただいていたのですが、受診証明書は廃止となりました。代わりに、主治医の指示を保護者が記載する「登校申し出書」と医療機関を受診した際の領収書のコピーを提出していただくことになります。「登校申し出書」は、受診証明書のように医療機関において医師に記入してもらう必要はありません。

感染症と診断された際の主治医の指示を考慮するとともに、出席停止の期間の基準を参考として静養の上、再登校する際に学校へ提出していただきます。



感染症と診断された場合は学校への連絡をお願いします。「登校申し出書」をお渡します。また、本校の学校ホームページからダウンロードすることも可能です。感染症の拡大防止のためにも、ご理解の上、ご協力くださるようお願いいたします。

「いい歯」のために「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、あなたの考える『いい歯』とは？むし歯がないことも重要ですが、他にも重要なことが。歯の大切な役割である“噛むこと”に不可欠な、歯肉(歯ぐき)が健康であることです。



歯肉は、言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる「歯肉炎」は、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、進行すると歯の根っこまで溶けてしまうのです。こうなると、歯はグラグラして噛むことはできません。



歯肉炎の予防には、まずは歯みがき。また、軽い歯肉炎は歯みがきで治せます。歯だけでなく、歯肉の健康にも注目して、気をつけていきましょう。

ちょっと耳を傾けてほしい、私の心の声②

2学期になり1ヶ月が経過し、「みなさんにとって保健室がどうあるべきか」について悩む私です。最近、私が悩んでいることは「ベッドの利用」についてです。保健室には3つベッドがありますが、何のためにあると思いますか？私は、「体調不良者が静養するため」にあると思っています。ただ、現在は体調不良者以外も休み時間に寝っ転がったり、座ったりしている状態です。正直、私は、「うん、わかるよ。頑張って授業受けたのだから。疲れたよね。ほっと一息つきたいよね。ベッドで寝っ転がりたいよね。よし！休み時間の短い間だけでも休んでいいよ！」と考え、これまでふざけている生徒以外には注意せずに過ごしていました。ベッドでダラーっとしたい気持ちごと一々もわかりますから。しかし、生徒たちがベッドでダラーっとしている姿を見て「本当にこの状態でいいのか？」と不安になり、悩む私がいるのも事実です。

私はベッド利用について、「複数人が1つのベッドでダラーっとしていると、なんとなくマナーが悪そうに見える。だから、この状態を注意せずにいる私で本当にいいのか？」、「病院のベッドに勝手に寝る人はなかなかいない。でもここは病院ではなく学校。病院と学校は異なるけれど、ベッド利用への意識の違いはどこからくるのだろうか」、「保健室は救急処置の場であるから、体調不良者以外のベッド利用は控えさせるべきなのかな。でも、救急処置の場としてだけ機能する保健室ではなく、ほっと一息つける場としての保健室でもありたい」など、いろいろと考えています。悩んでいます。そんな私の気持ちを理解したうえで、ベッド利用について考えてほしいなと思い、これを書いています。

長々と思いを書き連ねましたが、「みなさんにとって、居心地の良い保健室にしたい！」。この思いにつきます。「居心地の良い保健室にするためには？」を私だけで考えていてもどうにもなりません。みなさんの協力が必要なのです。一緒に考えてくれるとありがたいなあと感じます。

みなさん。今の私のように、悩んでいることは他者に相談してみると新しい発見があるかもしれません。一緒に考えて、つらさや悲しみを分かち合ってくれるかもしれません。1人で抱え込まずに…ですよ。私は日々、みなさんに助けられています。最後まで読んでくれてありがとうございました。