

ほけんだより 4 月



保健室 H25.4.26

新年度が始まり、ほぼ一月が経ちました。新入生の皆さん、フレッシュマンキャンプも終えて少し栃高に慣れてきたところでしょうか。少なからず不安や緊張感を抱きつつも頑張っていることと思います。

春は天候が不順で気温の差も激しいですが、このところ毎日肌寒く、うっかりすると体調を壊し腹痛や下痢、発熱で保健室に来る生徒が目立ちます。また、体育館からあの軽やかなメロディが聞こえてくると、蒼い顔をした生徒が「気持ち悪い」「吐きそう」などとやっとの思いで保健室にたどり着きます。春休みからの運動不足でなまった体には、シャトルランは少々きついのもかもしれませんね。

“睡眠を十分にとる、ご飯をしっかり食べる” 生活のリズムを整え基礎体力・抵抗力をつけましょう。

この時期体のみならず、だるい、眠れない、食欲がない、やる気が出ない、つまらない、などなど心も季節の変化に耐えきれないということはありませんか。入学や進級等（進路や学習、友人関係等）のストレスで疲れているのかもしれません。慣れるまでせめて土日はゆっくり体を休め、ストレスも上手に解消できるといいですね。自分のペースでできる軽いランニングなどがお勧めです。

充実した栃高生活が送れるように保健室からバックアップしたいと思っていますので、今年度も宜しくお願ひします。

保健室を利用しよう！こんな時

☆体調が悪くなった時
☆ケガをした時
☆心配事、相談がある時
☆身体計測、保健学習など

状況をできるだけ詳しく話してください。

（いつ、どこで、どこが、どのように、原因は何か等）

利用上の注意

- ① できるだけ休み時間に利用する。
- ② 処置が授業にかかりそうな時は、次の授業の先生か保健（自治）委員に声を掛けてくる。
黙って不在になることのないように、特に体育の授業は必ず自分で担当の先生に断ってくること。
- ③ 保健室では応急処置なので、その後は家で様子を見るなり、受診するなり判断すること。



～ヘルス・メッセージ～ 第1回 サッカー部顧問 大貫祐市先生の巻 2-2 保健委員 新井達也、鈴木康平

1年生の皆さん入学おめでとうございます。2・3年生の皆さん進級おめでとうございます。今回は新しく栃高に赴任なさった体育の大貫先生です。先生は以前にアキレス腱を断裂して全治6ヶ月の大怪我を負った経験があるそうです。その怪我の原因は準備運動不足とお聞きしました。

アキレス腱を縫合する手術を受け、大変な思いをして、あの時準備運動をきちんとしていれば…と後悔しているそうです。私たちも手術の傷跡を見せていただきましたが、とても痛々しい傷でした。その経験より大貫先生は準備運動の大切さを再認識したそうです。

最後に大貫先生から一言 「準備運動をおろそかにしただけで、大きな怪我につながるがあります。大きな怪我をするとスポーツができなくなったり、トラウマになったりしてしまいます。栃高生の皆さんは準備運動をきちんと行い、生涯、スポーツを続けていってほしいと願っています。」

健康診断進行中

学校保健安全法に基づく、定期健康診断です。自分の健康状態を知り、保持増進するためや、健康という基盤の上に学習活動が成り立つことなどを考えるととても大切な機会です。健康診断の結果、異常があった場合にはプリントでお知らせしますので、速やかに検査、治療を受けて結果を報告してください。メガネやコンタクトがあっていない場合や虫歯のある生徒にも通知しますので、早目に処置してください。

学校医の先生方を紹介します。

- ◇ 内科：中元明哉先生
- ◇ 耳鼻科：芳賀雅士先生
- ◇ 眼科：青木真祐先生
- ◇ 歯科：〇〇先生
- ◇ 薬剤師：牛久幸泰先生

健康診断時のエチケット

- ◇ 診察前後の挨拶をきちんとしましょう。
- ◇ 受診中や自覚症状がある時には、申し出てください。
- ◇ できるだけ静かに待ちましょう。



5月の検診予定

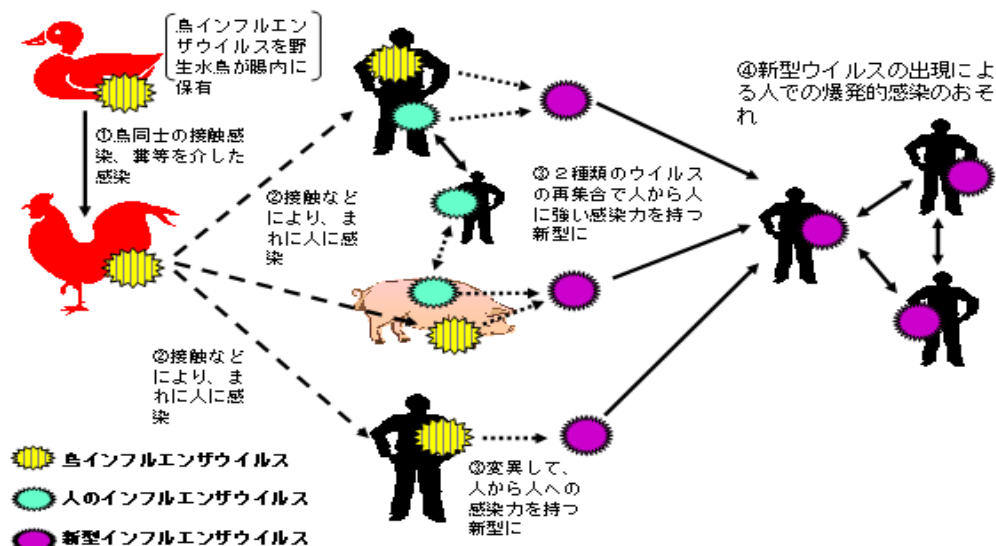
- 内科検診 7日(火) 13:20~ 2-1~2-4、 8日(水) 2-5, 6 3-1, 2、 10日(金) 3-3~3-6
- 腎臓検診(二次検査) 7日(火) 一次検査陽性者のみ
- 歯科検診 15日(水) 9:30~ 1年生、2-1~2-3
- 貧血検診 30日(木) 8:50~ 全学年(証明書を提出する者を除く)
- 心臓検診 31日(金) 8:50~ 2・3年生(証明書を提出する者を除く)

気になる！

鳥インフルエンザA(H7N9)とは？

今回見つかった鳥インフルエンザA(H7N9)は、今までヒトに感染することが知られていなかったウイルスの感染症です。4月1日にWHOが中国でヒトへの感染があったことを初めて公表しました。感染源はまだわかっていません。中国政府の調査では、ヒトからヒトへの持続的な感染は確認されていません。現地では100名を超える感染者数、約20%の方がなくなっています(24日現在)。台湾でも感染者が確認されたとの報道もありましたので、いったん新型インフルエンザが発生すれば、ほとんどの人が免疫をもっていないから、急速な感染の拡大を警戒しなければなりません。これからの報道に注意しましょう。

鳥インフルエンザと新型インフルエンザの関係



※厚生労働省 HP 参照