

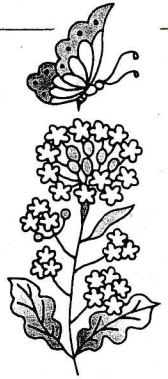
保健だより

平成31年3月22日発行
県立神戸高等学校 保健室

寒さも和らいで、春の気配が感じられるようになりました。

明日から、春休みです。

新しい学年に向けて準備を始めていきましょう。



平成30年度保健室利用状況

平成30年4月から平成30年12月までの保健室利用状況の集計です。

総利用件数 (全校生の内科・外科・相談合計) は 1,253件 (前年度は2,586件)

内科：343件 外科：816件 相談：94件

総利用件数については、前年度2,586件から、本年度1,253件で、利用件数は半数以下になっている。

これは、年度初めから保健室内でのルールを取り決め、徹底したことが半数以下になった大きな理由であると考えます。

学年別にみると 1年生28%、2年生37%、3年生35%で2・3年生の利用が多い。

学年・理由別にみると 内科では3年生、外科では2年生、相談では1年生の利用が多い。

月別にみると 内科で最も利用の多かった月は10月、11月で各140件。これ

は、この時期に、発熱・頭痛による利用が増えたためである。

10月は中間考査、11月は期末考査があり、その前後に体調不良による来室が増えた。

外科では7月に70件と最も利用が多く、この月に体育週間があり、負

傷者が多発したためである。

相談については、夏休みあけの2学期に増えている。

症状別にみると 内科では頭痛(173件)による利用が最も多く、次に発熱(169件)で、内科全体での42%を占めている。外科では擦り傷(81件)によるものが最も多く、次に打撲(69件)と続いている。

この一年、健康に過ごせましたか？春休みは新しい学年に向けて、心も身体も環境も整えておく時です。休み中も、今までの生活リズムを崩さずに、規則正しい生活を送り、元気に新学期を迎えましょう。

口内炎は体調不良を知らせるサイン！

口の中は「細菌の宝庫」であり、たくさんの常在菌が存在しています。十分な抵抗力があるときは、口の粘膜は常に新陳代謝で再生し、この菌によって炎症を起こすまでには至りません。

しかし、かぜをひいて全身の体力が低下したり、口の中に傷があつたりして局所的に抵抗力が弱まると、菌が増えて炎症を起こし、口内炎となってしまいます。

口内炎リスク診断 ～あなたは大丈夫？～

※当てはまる項目に☑をつけてみましょう

- | | | |
|--|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> よく眠れていない | <input type="checkbox"/> いつも疲れている | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> かぜをひきやすい | <input type="checkbox"/> ファーストフードで食事を済ますことがある | |
| <input type="checkbox"/> いつも悩んでいる | <input type="checkbox"/> 熱々の食べ物をよく食べる | <input type="checkbox"/> 口の中をよくかむ |
| <input type="checkbox"/> 歯の矯正器具や詰め物があたって痛い | | <input type="checkbox"/> 歯磨きを丁寧にしていない |
| <input type="checkbox"/> 歯磨きをせず、洗口液で済ますことがある | | |

☑に☑がついた人

生活習慣を見直し、十分な休養、睡眠、栄養をとるようにしましょう。

○に☑がついた人

口の中の傷から口内炎になることがあります。合わない矯正器具や詰め物は、歯科医に調整してもらいましょう。

△に☑がついた人

口腔内の不衛生が原因で口内炎ができることもあります。口呼吸は口が乾燥し、細菌が増えてしまうのでやめましょう。

口内炎は全身の病気でもできることもあります。2週間以上治らなかつたり、再発を繰り返していたりする場合は、医師に相談しましょう。

春休み中に治療をすませましょう！

4月から6月にかけて、定期健康診断がありました。

異常の疑いがみられた場合、プリント(受診勧告書)でお知らせしています。

まだ、受診をしていない人は、春休みを利用して、受診してください。

なお、受診後は受診報告書を保健室へ提出してください。