

保健だより「KENKO GA ICHIBAN」

2024.2~3 福島工業高校 保健室

3月になり、今年度も残り少ないですね。みなさんにとってどんな一年でしたか？

インフルエンザが再び流行しています！

昨年末は、インフルエンザA型が流行していました。新年度になりインフルエンザB型が流行しています。二度感染することもあります。引き続き感染対策をしっかりし、予防に努めましょう！また、新型コロナウイルスに対しても予防に努めましょう！

《新型コロナウイルスのワクチンについて》

3月末でワクチンの無料接種が終了します。

ワクチン接種を考えている人は、3月末までに接種を済ませておきましょう。

生活習慣病予防 は **今** から！

糖尿病、がん、脳卒中、心筋梗塞など、さまざまな生活習慣病が問題となっています。かつてこれらの病気はほぼ大人にしか起こらないと考えられていたことから「成人病」と呼ばれていました。しかし近年、子どもにもみられるようになり、また子どもの頃からの予防が重要だとわかってきたのです。では、その予防法は？



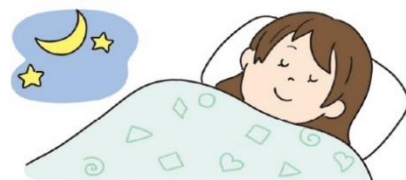
栄養バランスのよい食事を適量で

栄養の偏りや食べすぎのない食生活が大事です。また、よく噛むことなどによる歯と口、あごの発達も生活習慣病予防と深いかわりがあるといわれています。



定期的に運動をする

生活習慣病と密接に関連している「肥満」。改善するためには、やはり身体を動かすことが肝心。短時間の軽い運動でも、続けることで効果が現れます。



睡眠を十分にとる

睡眠不足は全身の不調や病気につながります。運動するためにも、食事をしっかり取るためにも、まずは早寝早起きでしっかり眠ることが必要です。

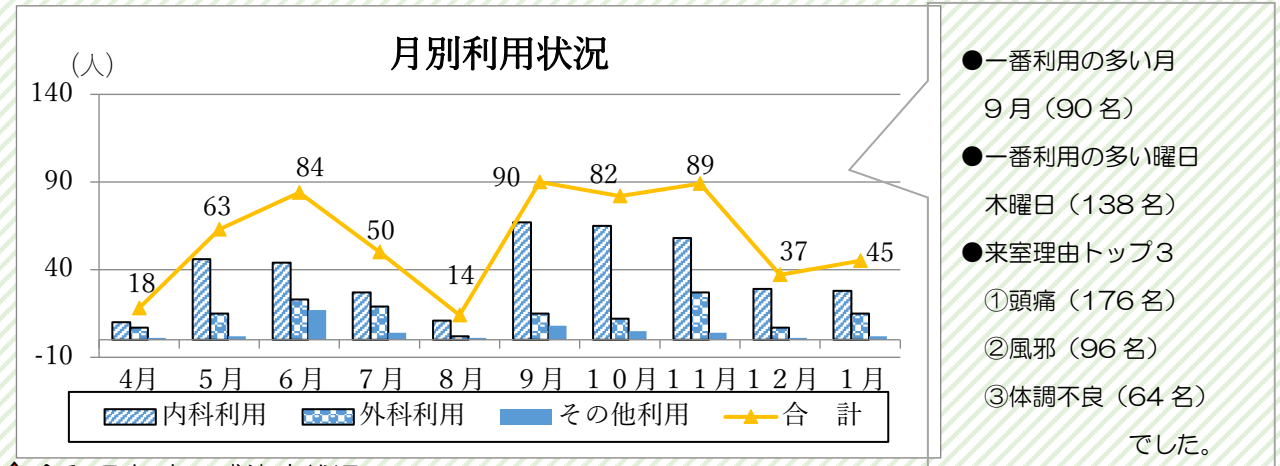


意識的に排便をする

食べ物は体内で栄養や水分を吸収し、便として出されます。その様子を見れば、身体の調子がある程度わかるのです。「がまんせず、すぐトイレへ」が基本です。

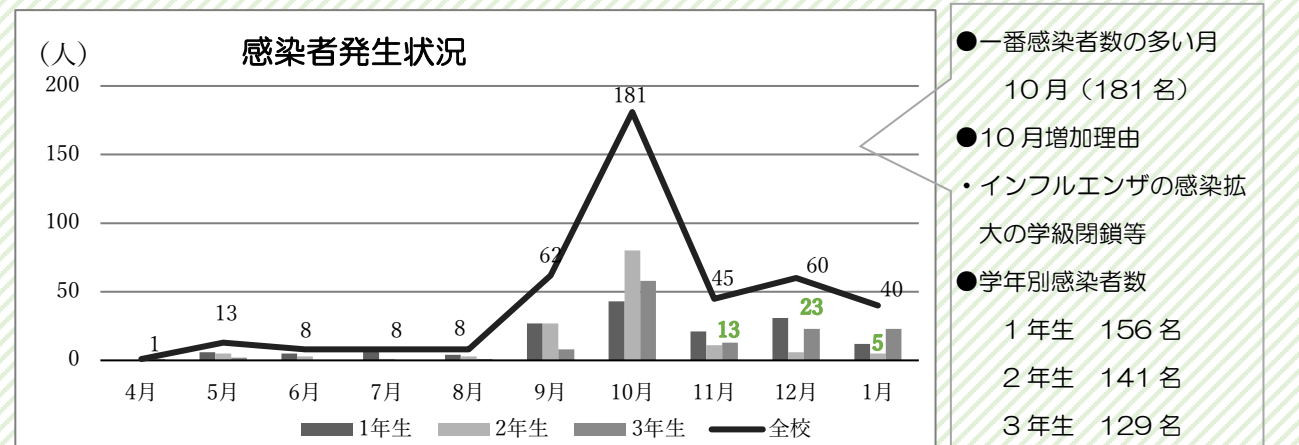
学校保健委員会を開催しました

◆令和5年度の保健室利用者数 **572名** (1年247名 2年141名 3年184名)



◆令和5年度の感染症状況

インフルエンザ **296名** 新型コロナウイルス **117名** その他 **13名**



◆スポーツ振興センター災害共済給付状況 **27件** (部活18、授業7、通学中1、スポ大1)

◆歯科検診での要治療者の受診率 **17.6%** (578名中102名)

…1年生36名(20%) 2年生28名(15%) 3年生38名(18%)

保健室より

視力・歯科の治療勧告書 まだ受診していない生徒は、春休み中に病院へ受診してください。

4月から健康診断が始まります。万全な体調で検診に臨みましょう！！

