

保健だより「KENKO GA ICHIBAN」

2023.3 福島工業高校 保健室

3月～4月は就職・進学・進級で環境が大きく変わる時期です。この1年間は心も体も健康に過ごせましたか？振り返ってみましょう。また、この時期はストレスや不安を感じることもあると思います。そんなときに相談できる電話やチャット相談があるので気軽1人で抱えずに、利用してみてください。相談は保健室やスクールカウンセラーでも対応します。

フリーダイヤル つなぐ つつむ
電話「よりそいホットライン」…0120-279-226
 もやもやルーム
チャット「moyamoyaroom」…https://www.moyaroom.jp



3月3日は耳の日

みなさんは「手話」を知っていますか？

最近ドラマでも多くみられていますが、「手話」は主に聴覚に障がいのある人が用いる言語です。手話は、体の動きで表現し、それを視覚的にとらえることで会話します。つまり、お互いに相手がどんな動作や表情をしているかしっかり見て、受け止める態度ができていなければコミュニケーションがとれません。それは言葉を声に出し耳で聞いてやり取りする会話でもとても重要なことです。どんな方法であっても、相手と向き合い、自分の意志が伝わるように、また相手の意思を正確に理解するよう努めることが、円滑なコミュニケーションに繋がります。

簡単な手話の例

「ありがとう」



1. 左手のひらを下に向け、右手の小指側を左手の甲に乗せる
2. 軽く会釈しながらそのまま上げる

「ごめんなさい」



1. 右手の親指と人さし指を眉間の前でつまむように閉じる
2. 手を開いて頼むように前に出す

「こんにちは」



1. 右手の人さし指と中指を立て、額の中央にあてる
2. 両手の人さし指を向かい合わせ、互いに曲げる

「よろしくお願いします」



1. 右手のこぶしを鼻にあて、少し前に出す
2. 指を伸ばし、おじぎをする

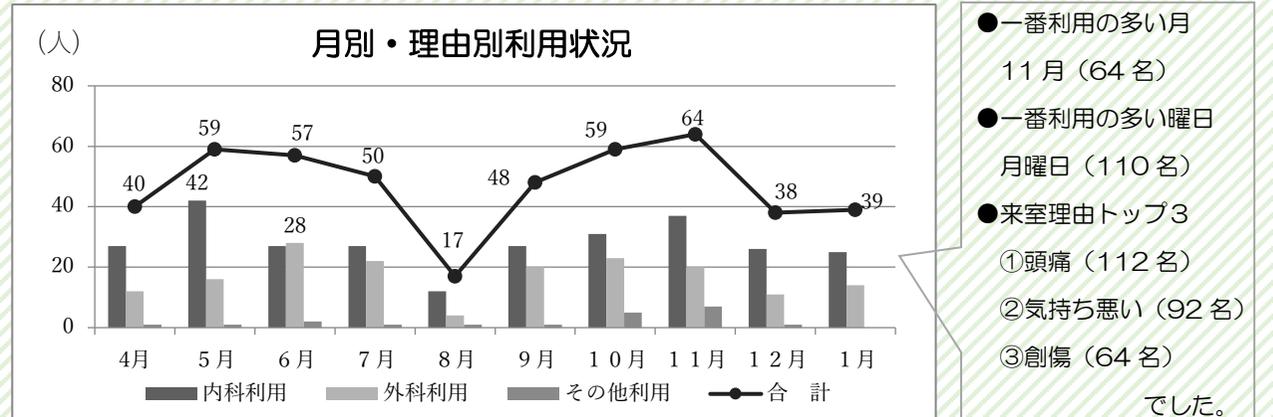
耳の役割： バランスをとる！

私たちの耳には、みなさんもよく知っている音を聞く役割のほかに、身体のバランスをとる役割もあります。耳の中にある「三半規管」と「前庭」という器官で、身体の回転や傾きなどの動き・変化を感じとります。それらの信号が脳に伝わると、身体が倒れたりしないように、手や足などいろいろな部位を動かしてバランスをとります。身体の不調として「めまい」が起こったとき、おもに耳鼻咽喉科を受診するのはそのためです。



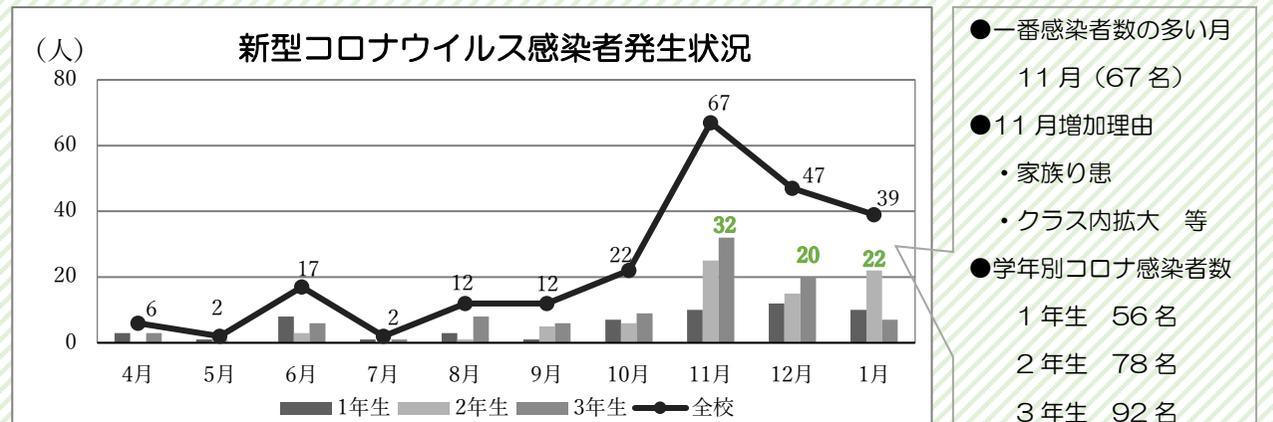
学校保健委員会を開催しました

◆令和4年度の保健室利用者数 **471名** (1年111名 2年182名 3年178名)



◆令和4年度の感染症状況

コロナウイルス感染症 **226名** インフルエンザ **22名** その他 **5名**



◆スポーツ振興センター災害共済給付状況 **23件** (部活12、授業8、通学中2、スポ大1)

◆歯科検診での要治療者の受診率 **19.7%** (646名中127名)
 …1年生29名(14.6%) 2年生42名(20.1%) 3年生56名(23.6%)

学校医 大平先生より

- ・月曜日に保健室利用者数が多いのは、土日の過ごし方に関係があると思われる。
- ・5月の利用増加は新学期的疲れも考えられる。
- ・現在もインフルエンザの流行等が地域的にみられるので注意が必要である。

学校薬剤師 斎藤先生より

- ・換気は常時対角線上の窓を開けると効果的である。
- ・タブレット等の使用により、照明と画面の輝度の関係など、新しい視点で見ていく必要がある。
- ・照度は、教室によって大きく差があるので暗いところは明るくする必要があります。

など、多くの指導助言を頂きました。