

保健だより 3月

大阪府立大手前高等学校 平成 28 年 3 月 4 日 No.9



日ざしが明るくなり、日中は暖かく感じる日もありますが、まだまだ季節の変わり目、油断は禁物です。三寒四温と言われるように寒い日と暖かい日が日替わりでやってきて、だんだん本格的な春を迎えます。暖かいと思っても、一日の中でも寒暖の差が激しくなることがあるので、マフラーや帽子、手袋などの防寒具、重ね着しやすいコートなどを上手に利用して、体調管理に役立ててくださいね。

若者に増えているヘッドホン難聴

ヘッドホンなどで大きい音を長時間聴くと、蝸牛の細胞が傷つきます。しばらく休憩すると細胞が修復されて元に戻りますが、毎日、長時間、大きい音を聴き続けると、細胞の修復が間に合わず、壊れてしまいます。細胞が死んでしまうと聴力がなくなり元に戻りません。ヘッドホン難聴は徐々に進むので気づきにくい疾患です。耳に異常を感じたときには放置して手遅れになる前に早めに受診してください。



こんな症状に注意!

- ① 耳鳴りがする
- ② 耳が痛い
- ③ 聞こえづらい
- ④ 耳がつまった感じがする
- ⑤ ある音域だけが聞こえない
(低音だけ、高音だけ)

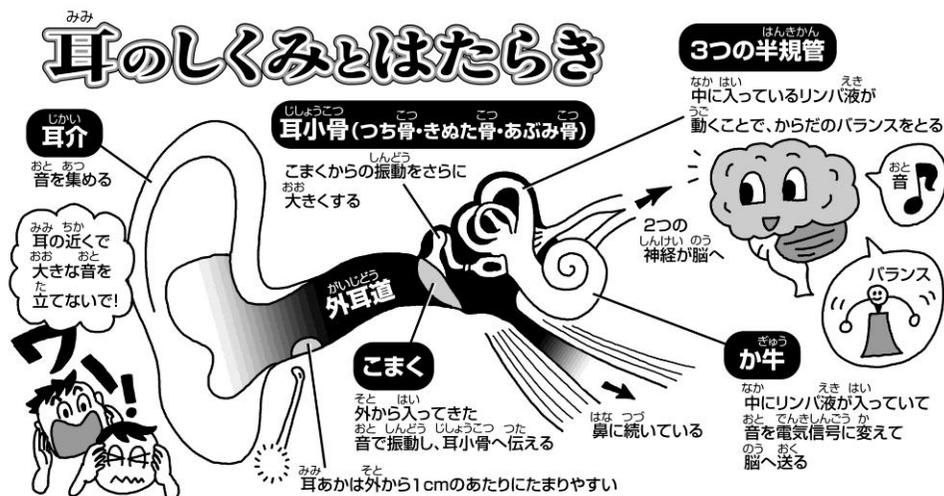
WHOからの警告!

WHOは「先進国の若者(12~35才)の約半数が音楽プレイヤーを危険な音量で使用している。世界で約11億人の若者が聴力を失うかもしれない」と警告しています。

WHOが勧める音楽プレイヤーの使い方

- ・1日1時間未満にする
- ・最大音量の60%程度で聞く
- ・騒音時はノイズキャンセリング機能を使って、音量をあげない

耳のしくみとはたらき



治療は済みましたか?

(むし歯治した? メガネ作った?)



今年度の健康診断で受診勧告を受けた人でまだ病院へ行っていない人はいますか?
春の歯科検診の結果、歯科を受診するように連絡をした人のうち、「治療が済みました」と報告書を提出してくれた人は2月18日現在で36.6%でした。(因みに1年生は50%、2年生30.8%です。)

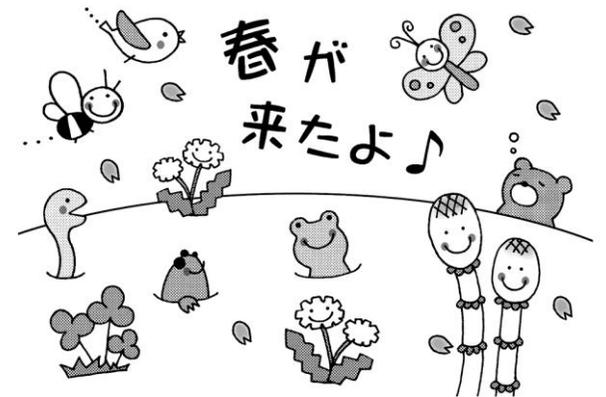
新年度が始まると行事に勉強に部活動にと、また忙しい日が続く、なかなか病院へ行く時間がとれません。特に、むし歯の治療には時間がかかることがあるので、春休み中に受診し、4月の健康診断で同じ箇所を指摘されないようにしてくださいね。また眼鏡やコンタクトレンズの度数を合わせて黒板がしっかりと見えるようにしておいてください。特にコンタクトレンズを使っている人の中には、コンタクトレンズを処方してもらったっきり、受診の期間が開いている人もいますので、度数のチェックも兼ねて春休みに受診することをおすすめします。

災害給付の手続き

学校生活の中でケガをした場合、日本スポーツ振興センターの災害給付の申請手続きを行うと給付金を受け取ることができます。登下校、授業中、部活動中などにケガをした人で手続きがまだの人は保健室まで所定の用紙を取りに来てください。また、用紙はもらったけれど、保健室へ提出するのを忘れている人はできるだけ早く提出してください。



こちらもお忘れなく!



健康って何？

健康の語源は中国の古典「易経」にある「健体康心」から取られています。つまり「健(すこ)やかな体と康(やす)らかな心」両方そろって健康ということです。しかしながらこの「健康」という言葉、実は意外と最近の言葉だって知っていましたか？

江戸時代末期から明治にかけて、西洋医学、西洋思想が入ってくると共に英語の「health」に当たる言葉として、健康という言葉が和製漢語として使われるようになりました。

では、そもそもの「health」とはどういう意味なのでしょう？

healthの動詞形は heal、つまり癒す、治す、救うといった意味です。そしてそのもとになった言葉は hal(完全な)という古い英語です。

1948年のWHO憲章の前文に「健康=health」の定義があります。

「Health is a state of complete physical, social and mental well-being, and not merely the absence of disease or infirmity.」(健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。(日本WHO協会訳))

この憲章の健康定義について1998年に新しい提案がなされたことがあります。

「Health is a dynamic state of complete physical, mental, spiritual and social well-being and merely the absence of disease or infirmity.」

静的に固定した状態ではないことを示す dynamic は、健康と疾病は別個のものではなく連続したものであるという意味付けから、spiritual は人間の尊厳の確保や生活の質を考えるために必要で本質的なものだという観点から、字句を付加することが提案されました。この提案は賛成多数となりましたが、採択については現在見送られています。

人間は生きていく限り、体も心も絶えず変化しています。体に傷を修復する力があるように、心にも傷を修復する力があります。「へこたれても立ち直る」しなやかなからだところを持つことが健康につながっていくのではないのでしょうか。

新年度を迎えるにあたり、毎日を健康に過ごしていくために、自分なりの健康観、健康目標を持って、日常生活の中でそれを具体的に実践してみてください。



1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



4月からがんばるように、チェックしてみましょう。

保健室の1年間

来室の合計(のべ)
1446 件
うち
☆けがによる来室
564 件
☆病気による来室
883 件



来室が一番多かった月
外科 5月 89件

来室が一番多かった月
内科 11月 164件

一番多かったけがの種類
筋肉・関節痛 110件

一番多かった体調の症状
風邪症状 209件

(平成27年4月1日～平成28年2月29日まで)

保護者の方へ

平成28年度から

健康診断の内容が一部変わります！

☆「運動器検診」が追加されます。

☆身体測定の「座高」が廃止されます。

「運動器健診」とは「スポーツ外傷・障害」や「体力の低下」などによる手足の骨や関節、筋肉などの障害・異常を早期に発見し、重症化する前に早めに専門医にみてもらうために実施されます。

4月の初めにご家庭で健康調査をしていただき、必要に応じて学校医による検診を実施します。詳しくは4月に配布の「運動器検診保健調査票」配布の際にお知らせいたしますが、下記のような項目について調査します。比較的時間が取れる春休み中にお子様の体の様子をぜひ観察くださいますようお願いいたします。

●四肢(両手・両足)の状態の検査(内科検診に追加)

運動器(筋肉・骨・関節など)の異常・障害などを早期に発見し予防するために行います。



両肩の高さが違っている

体をそらすと腰が痛い

目を開けて片足立ち5秒できない

両足を床面に付けたまましゃがめない

両腕を上げたときに耳につかない