

# 保健だより

足立高等学校 保健室

平成27年 5月

まいにち  
みんなの学校生活、お手伝い



みなさんは足立高校に入学してから保健室を利用したことはありますか？場所は知っていますか？（ぜひ一度場所を確認しておいてください）

みなさんが勉強や部活などを頑張っていく中で、身体や心がつらくなったときにサポートをしていく場所が保健室です。ルールやマナーを守って利用し、元気で充実した学校生活をおくってもらいたいと思っています。

- ・保健室では薬をもらうことはできません（副作用などの心配があるため）。
- ・「先週ケガをしたのでシップをかえてください」など、継続した手当てはできません。
- ・なるべく担任や教科の先生にことわってから来室しましょう。
- ・緊急時以外は休み時間に来室するようにしましょう。
- ・グループで来室するのは控えましょう（静かに休養している人もいます）。



## 爽やかな季節 ～リフレッシュのススメ～

「5月病」という言葉があります（※正式な病名ではありません）。

4月は進級・進学など、新しい環境での生活に切り替わることが多いですが、そこでうまく適応できなかつたり、逆に張り切りすぎたことによる心身の疲れが、ちょうど

この時季に出やすいのです。やる気が起きない、何となく不安、眠れない、食欲がない…そんな不調を感じてはいないでしょうか。

5月は暑すぎず寒すぎず、新緑もきれいで快適な、何をするにもいい時季です。好きなスポーツをしてみたり、趣味など興味をもったことに取り組んでみたり…『ほどほどに熱中できる』ことで、うまくストレスを解消したいものです。長めの休みを利用して、やってみたかったことを新たに始めるのもいいかもしれませんね。



●健康診断●  
「受診のお知らせ」を受け取ったら  
早めの受診を心がけましょう



4月から続いている健康診断も、再検査等を除いてですが、ほぼ終了しました。

健康診断の結果をもとに、専門医への受診をお勧めするみなさんにはプリントを渡しますので、受け取ったら早めに専門医に行くようにしましょう。

また、視力検査で眼鏡を忘れた人や、聴力検査で再検査が必要な人は、保健室で検査をおこないます。後日連絡をしますので、忘れずに受けましょう。

～健康診断で気になったこと～



コンタクトレンズをインターネットで購入し、定期検査をきちんと受けていない人がいるようです。コンタクトレンズが原因で、結膜炎やその他の目の病気になることがあります。悪化してからでは遅いので、コンタクトレンズを使用している人は必ず定期検査を受けてください。

また、視力が悪くて眼鏡をもっているのにほとんど使っていないという人や、眼鏡の度数が合っていない人も目立ちました。十分な視力がな

いと、授業にも影響がありますし、思わぬ事故の原因にもなりかねません。眼鏡やコンタクトレンズできちんと見える状態にしておきましょう。コンタクトレンズを使用する人は、目に異常があるときは使用できませんので、眼鏡も用意しておいてくださいね。

もう一つ、身長・体重のバランスを気にする人が多いので…

色々な指標がありますが、その中の一つ、BMIの計算式です

$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} \times 18$  ※18.5以上、25未満は普通体重です

ただし、過敏に体重増加を気にしたり、無理なダイエットをするのはやめましょう。

### 4月の保健室来室状況

内科的利用	23名	外科的利用	18名	その他	10名
合計					51名