



# 保健だより

平成29年3月 浦西中学校保健室 上原



まだ寒い日はありますが、日に日に春の訪れが感じられるようになりました。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。これまで共に過ごしたクラスの仲間とも離れ、それぞれ進級し、新たな環境となりますね。インフルエンザの流行は落ち着いてきました。今年に入り、24人の生徒が感染してしました。今後も油断せず、手洗い、うがいはもちろん、疲労を翌日まで残さないよう、しっかり睡眠をとるようにしましょうね。

## 3月3日は耳の日 **ピアスについて**



「友達に安全ピンであけてもらった～」と化膿した耳を見せ、消毒をしてもらおうと、保健室に来たかわいい女子生徒。おしゃれがたくて、あまり体のことを考えずにしていますが、その行為は危険です。ピアスは、アレルギーや感染による炎症だけでなく、開けた穴を消毒しすぎて傷口を広げてしまったり、消毒液自体の刺激によってかぶれてしまうこともあります。トラブルが多いアクセサリなんです。安全ピンで開けたり、友達にあけてもらうなんて、大変危険です！ピアスについてはできるだけ、皮膚科で相談しましょう！  
**その前に、今の自分にとって必要不可欠なものなのか、よく考えて！ピアスはいうまでもなく、校則違反です！！**

### 第3回 学校保健委員会が開催されました（2月22日）

生徒の健康の保持増進を図るために、学校・PTA・学校医が集まり、学校保健の推進を図るため年3回行われています。今回はまとめとして、保健、安全、給食、体育それぞれの担当の先生から「今年度の成果と課題」が報告され、意見交換を行いました。

保健面では、今年度は歯の治療率が悪く、むし歯がある人 215人中、治療を終えた生徒は 54人(治療率25%)でした。未治療の生徒が まだ161人もいます。視力では、学習に支障があるといわれる0.6以下の生徒は 173人で、うち受診した生徒は 37人とどまり、見えづらい状態で日常生活を送っている生徒が多い現状を報告しました。その他に、安全面、給食面より報告があり、部活面での飛躍も報告されました。学校医の砂邊先生からは、「長時間のスマホ利用が健康を阻害している」と指摘され、睡眠時間は8時間は必要でとし、11時には寝ること、時間を決めて利用することを指摘されました。スマホによる生活習慣の乱れは、保健室来室者に多く見られ、浦西中の健康課題といえます。校舎のあちこちに掲示されている「**スマホの利用は10時まで。寝る前に親に預けよう**」を実践しましょうね★

今後も、浦西中のみんなが元気に学校生活を送れるよう、保健・安全・給食、体育面より考えていきます(^\_^)