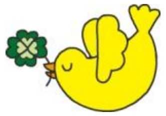
保健だより

NO. １５
2015年3月1２日
船引中学校保健室

健康にも自覚と責任を・・・

次のステージへ



３月は、当年度の振り返りと同時に、新生活に備えるための時期でもあります。次のステージへの出発を間近に控えた今、保健室からは『セルフメディケーション』という言葉について、あらためてお伝えします。

ＷＨＯ（世界保健機関）の定義では「自分自身の不調は自分で手当てをすること」とありますが、とりわけ大切なのが前半部分だと思います。心身の健康を維持・増進するにあたり、自身の判断による割合は、成長とともに増していきます。言わば自分の人生の一部としてよりいっそう自覚し、責任を持って行動していく必要があるのです。
基本は「睡眠（休養）・食事・運動」の生活習慣を崩さないことです。そのうえで、けがや病気の予防、早めの治療なども心がけたいものです。それぞれの新しい場所での活躍を期待しています。
進級・卒業、おめでとうございます！

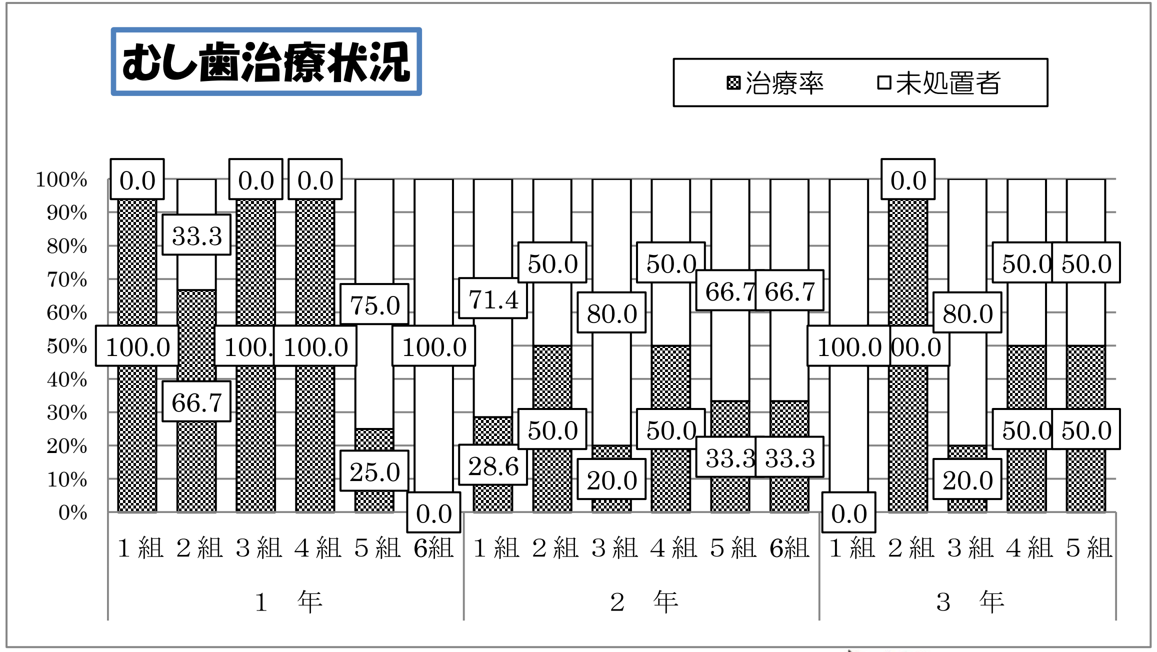
今年度の保健室来室状況

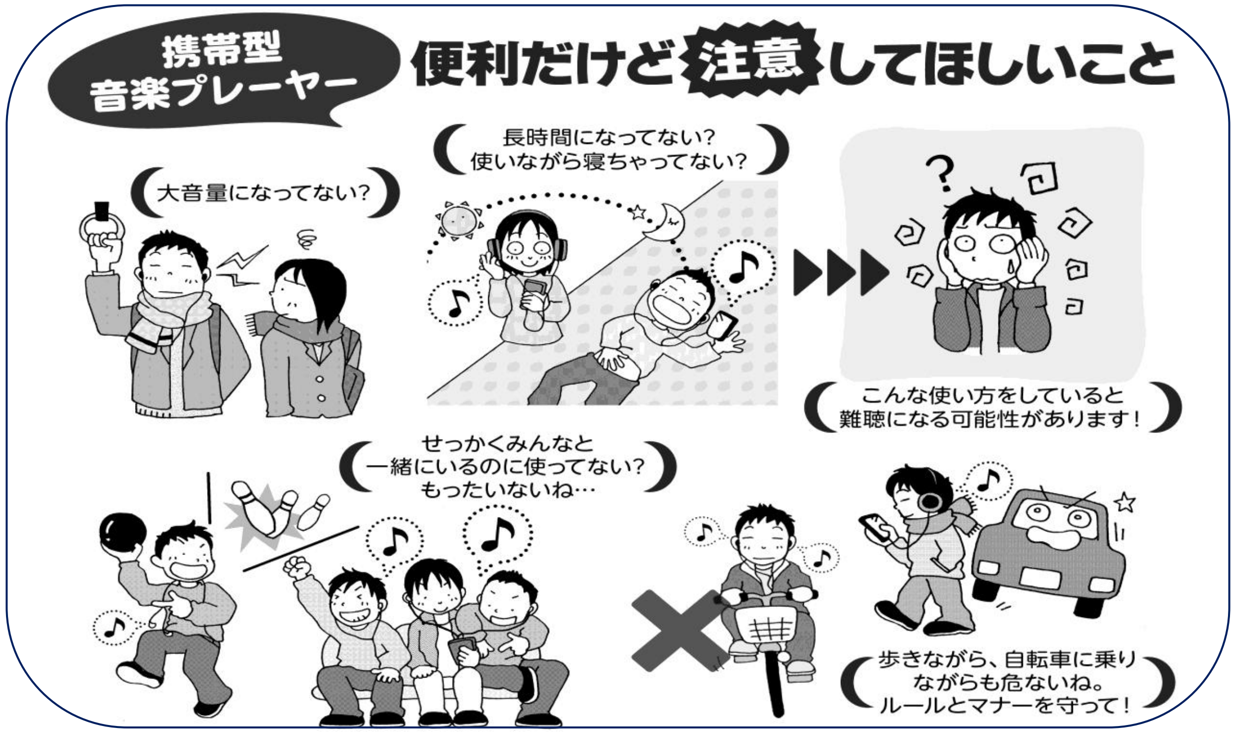
◆けが
１年間の合計人数‥‥５６８人
最も多かったけが‥‥擦過傷（すり傷）
最も多かった月/曜日・・・５月/金曜日

◆病気・体調不良
１年間の合計人数‥‥１９８７人
最も多かった病気‥‥頭痛
最も多かった月/曜日・・・９・１０・２月/月曜日

◆悩み事の相談
１年間の合計人数‥‥３２人
最も多かった悩み事・・・友人関係の悩み
最も多かった月/曜日・・・４月/金曜日

今年度も様々な理由でたくさんの人が利用した保健室。2月末現在の利用状況は左記の通りでした。
今年度はインフルエンザが流行（出席停止が８３人！）したこともあり、病気など体調が悪くなって来室した人も多かったです。



早期発見・早期治療が大切

今年度の歯科検診の結果、６９人が治療しなければならないむし歯がありました。現在、27人（治療証明書を提出した人）が治療を完了しましたが、まだ治療を完了していない人は半数以上もいます。むし歯は放っておいても治りません。そればかりかむし歯の進行が進んで歯が痛み出したり、むし歯の菌が全身にまわり、他の病気を引き起こすこともあります。まだ受診・治療が終わっていない人は、心も体も万全な状態で新年度がスタートできるよう、すぐに受診しましょう。