

3月号
登米総合産業高校
保健室

今年度は、新型コロナウイルス感染症に関する制限が緩和され、昨年度よりも充実した学校生活を送ることができたのではないのでしょうか。生徒の皆さんが、マスクの着用や手洗い、換気などを徹底してくれたおかげで、日々の生活や様々な学校行事を無事に行うことができました。御協力ありがとうございました！

今月中旬からは、マスク着用が個人の判断に委ねられる形になりました。ただし、体調がすぐれない場合や感染の恐れがある場合には、マスクの着用で飛沫感染を防止することができます。必要に応じてマスクを着用し、感染予防に努めましょう。

学校保健委員会を実施しました

コロナ禍に入ってから対面で実施できていなかった学校保健委員会ですが、今年度は3年ぶりに開催することができました。委員会で報告・審議された内容を御紹介します。

定期健康診断結果

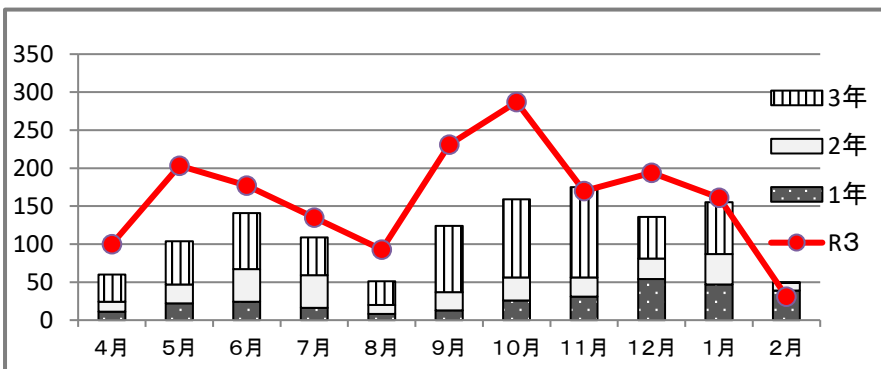
【身長・体重の平均値〈男子〉】

学年	身長(cm)			体重(kg)		
	本校	宮城	全国	本校	宮城	全国
1	168.3	168.8	168.6	60.2	59.7	59.0
2	169.3	170.1	169.8	63.4	60.8	60.5
3	169.4	170.8	170.8	63.0	63.2	62.4

【身長・体重の平均値〈女子〉】

学年	身長(cm)			体重(cm)		
	本校	宮城	全国	本校	宮城	全国
1	155.7	157.5	157.3	60.9	52.7	51.3
2	157.6	158.1	157.7	53.8	53.6	52.3
3	156.9	157.5	158.0	55.3	53.2	52.5

保健室利用状況



	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	計
1年	11	22	24	16	8	13	26	31	54	47	39	291
2年	13	25	43	43	12	24	30	25	27	40	10	292
3年	36	57	74	50	31	87	103	119	55	68	1	681
計	60	104	141	109	51	124	159	175	136	155	50	1264
R3	100	203	177	135	93	231	287	170	194	161	31	1782

災害共済給付状況 (日本スポーツ振興センター)

ケガの発生件数：13件
医療費支給件数：54件
多かった疾病：捻挫・挫傷・損傷
…77%が部活動によるケガ

公費負担医療制度（子ども医療費負担制度など）を利用した場合でも、医療費総額の1割が支給されます。ケガをして申請を希望する場合は、保健室に相談してください。



校医の先生より

〈管理校医 大坂國通先生〉

- ・肥満が増えていることが気になる
- ・筋力が落ちないような生活ができると良い
- ・運動するモチベーションの維持が大切
- ・自宅でできる運動を見つけると良い

〈歯科校医 前川理人先生〉

- ・虫歯は増えているが、全体的に見れば少ない
- ・虫歯が多いと咀嚼力低下
→健全な身体がつくられない
- ・17~20歳には歯周病菌が定着しやすいため注意が必要

耳を大切にしましょう



やりすぎ注意! 耳そうじ



耳あかには…

殺菌効果や、音の通り道の保護、虫やホコリなどの侵入を防ぐ役割があります。そうじのしすぎは、耳の病気につながることも。

耳そうじは…

月に1~2回で十分。耳の中を傷つけてしまわないよう、入り口から1cmくらいのところを軽くふき取るだけでOK

春休みも規則正しい生活を!

春休みを

元気にすごすポイント

早寝早起き



軽い運動



好き嫌いをなく
食べる



新しい学年を
元気に迎えましょう!

ちゃんと知ろう

アルコール依存症のこと

アルコール依存症って?



お酒を飲む量やタイミングを自分でコントロールできなくなった状態のこと。「よくない」とわかっていても、やめられなくなります。

ひと口だけなら…



お酒を飲み始める年齢が若いほど、依存症になりやすいといわれています。また、二次性徴の遅れや月経不順など、健康面への被害も。

お酒は二十歳から!

依存症や中毒など、将来への影響や、死につながる危険もあるのが、アルコールの怖いところ。楽しい春休み。でも、お酒はきっぱりNO!