

ほけんだより 2月

2月号
登米総合産業高校
保健室

学校保健委員会を開催しました



定期健康診断の結果

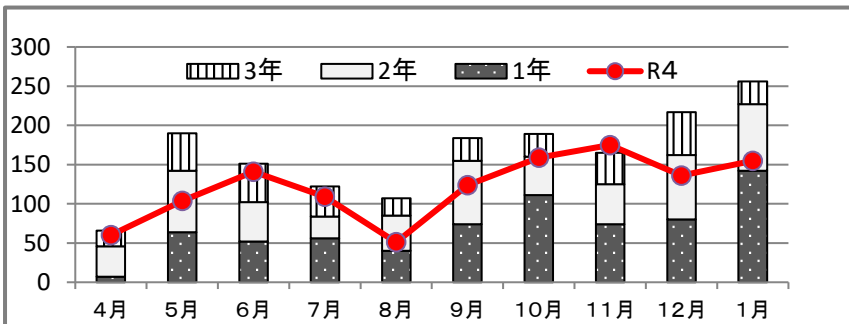
【身長・体重の平均値〈男子〉】

学年	身長(cm)			体重(kg)		
	本校	宮城	全国	本校	宮城	全国
1	167.9	169.4	168.6	63.3	59.6	59.1
2	169.6	170.5	169.9	63.4	60.6	60.7
3	169.9	170.8	170.7	63.0	63.4	62.5

【身長・体重の平均値〈女子〉】

学年	身長(cm)			体重(kg)		
	本校	宮城	全国	本校	宮城	全国
1	156.6	156.7	157.2	55.7	51.6	51.6
2	156.3	158.0	157.7	53.7	52.8	52.1
3	158.0	158.2	158.0	55.0	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	計
1年	7	64	52	56	40	74	111	74	80	142	700
2年	39	78	50	28	45	81	49	51	82	85	588
3年	20	48	49	38	22	29	29	40	55	29	359
計	66	190	151	122	107	184	189	165	217	256	1647
R4	60	104	141	109	51	124	159	175	136	155	1214

日本スポーツ振興センター 災害共済給付状況

○ケガ・病気の発生件数：45件
…そのうち24件は、書類の未提出
や申請不要の申し出があり、手続き
を行っていません。

○多かったケガの種類
…①捻挫・損傷・挫傷
②骨折
③打撲

○多かったケガの発生場面
…①部活動
②授業（体育）
③登下校中

校医の先生より

【校医（内科）：大坂國通先生より】

健康のためには、生活リズムが整っているか、ご飯をしっかり食べているかということが大切。

【眼科医：三浦俊之先生より】

最近では咽頭結膜熱が流行っている。眼も感染ルートの一つであるため、コンタクトレンズを着用する際には手を洗うことが大切。近視は、緑内障となるリスクがあるため、注意が必要。

1月の保健室来室状況

	1年		2年		3年		全校		
	男	女	男	女	男	女	男	女	計
内科	75	29	14	54	6	11	95	94	189
外科	26	2	5	7	6	4	37	13	50
相談	0	10	1	4	0	2	1	16	17
計	101	41	20	65	12	17	133	123	256

冬休み中に生活リズムが乱れ、休み明けに体調を崩す人が多く見られました。



健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか？ 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっか

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない

※『健康教室2月号』（東山書房）よりダウンロードしたものです。

カウンセリング

今後のカウンセラー来校日

【2月27日(火)】【3月15日(金)】

カウンセリングを受けるには、予約が必要です。

希望する場合は、担任の先生、体育科の秋山賢悦先生又は、保健室までお知らせください。

※当初は2月6日(火)に行う予定でしたが、都合により3月15日(金)に変更となりました。

今年度は残り2回となりました。



3年生の保健室利用の記録

3年生の皆さんは、まもなく卒業ですね。今後はそれぞれ進学・就職して新しい環境で過ごすことになり、慣れないことも多くあると思います。環境の変化によるストレスは、体調を崩す原因となることもあります。リフレッシュする時間を大切にしてくださいね。

【3年間の保健室利用者数】

	内科	外科	相談	計
1年時	105	47	11	163
2年時	155	124	11	290
3年時	157	177	25	359
計	417	348	47	812

