

ほけんだより7月

和歌山県立田辺工業高校 保健室 2018年7月第2号 (Vol. 8)

夏休み に入ります

1学期間、健康に、安全に過ごすことはできましたか？

明日から通常の学校生活はいったんお休みになりますが、クラブなどの課外活動や、就職・進学に向けての活動など通常よりも中身の濃い活動が多くなると思います。

「結果につながる夏」となるよう、一日一日を大切に、自分自身を大切に過ごしましょう。暑い暑い毎日なので、生活習慣を整えて体調管理に留意するとともに、安全面にも気をつけましょう。

1学期の保健室（のべ件数）

	1年	2年	3年	計
内科	42	21	61	124
外科	14	19	25	58
その他	5	6	18	29
計	61	46	104	211

睡眠不足からくる体調不良さんや、登下校・クラブ中のけががやや多いですが、全体的に利用者は少なく、利用の際はルールをきちんと守ってくれています。すばらしい！！



日本スポーツ振興センター災害共済給付について

学校管理下の負傷や疾病(交通事故を除く)により医療機関を受診した場合、医療点数に応じて(初診から治療までの医療点数が概ね500点以上)給付金が支給されます。子ども医療費助成制度等により窓口での自己負担金がゼロの場合でも1割分が支給されることになっています。学校管理下による負傷疾病で医療機関にかかった場合は速やかに申し出てください。また、1学期中に医療等の状況及び委任状を渡しているひとで、未提出のひとは、できるだけ早く保健室に提出をお願いします。

スマートフォンをだらだら使っちゃう理由はなに？

友だちを失くしたくないから？
 すぐに反応しないと相手に悪いから？
 話題についていけないから？
 次々とクリアする(ゲームの)目標があるから？
 (ゲームの)対戦相手が待っているから？

でも、こんな**リスク**もあるよね

- 昼夜逆転
- 睡眠不足
- イライラ
- 睡眠障害
- 遅刻の常習
- 成績の低下
- 集中力の減退
- 友だち関係の悪化
- 家族関係の悪化
- 金銭感覚のマヒ
- 部活の意欲の低下

スマートフォンは、上手に使えば生活に役立つ道具です。でも囚われてしまうと、生活にいろいろな悪影響が出てきます。

費やしている時間と理由に問題があると思った人は、自分なりのルールを決めることから始めよう。

香害ってなに？

「汗のイヤなにおいを抑えたい！」
 「いい香りを楽しみたい！」と、制汗剤や汗拭きシートを使って
 いる人もいます。においエチケットとして、
 まわりに配慮して使っているかもしれ
 ません。でも、むしろ近くの誰かを苦
 しめているとしたら？

制汗剤や、ワックスなどの整髪剤、
 服の香りづけをする柔軟剤には香料や
 化学物質が含まれています。こうした「**香りつき製品**」
 は、人によってはくしゃみや鼻水、
 頭痛や全身の倦怠感などのアレルギー反
 応の原因になります。

これらの健康被害は「**香害**」と呼ば
 れ、被害があってもなかなか言い出せ
 ない人もいます。

香りの感じ方や程度は人それぞれ。
 その香りは本当に必要か、一度考
 えてみてください。

今年度の健康診断の結果を配布しますので、自分のからだの状態について確認して
 みましょう。また、健康診断の結果、「治療のお勧め」を配布したひとで、まだ受診
 できていないひとは夏休み中の受診をお勧めします。