

NOBIKY 3

のびのびいきいき 定時制 保健だより 令和5(2023)年度

月号



まもなく終業式。今年度が終わろうとしています。NOBIKYも最終号です。今年はどうな1年だったでしょうか。楽しい思い出もつらい体験も、全ては成長に繋がる財産です。今月は、できたことに目を向けて、「なんやかんやお疲れさま自分!」「意外とやるじゃん!」と、この1年をやりきった自分を褒めてあげてくださいね。

来年度もNOBIKYをよろしく願います♪

保健室利用者数

今年1年間の利用者数は
1066人でした

けが 128人
病気 341人
その他 597人
(居場所利用や健康相談等)

※2024年2月29日時点のデータです

多かったけが TOP3

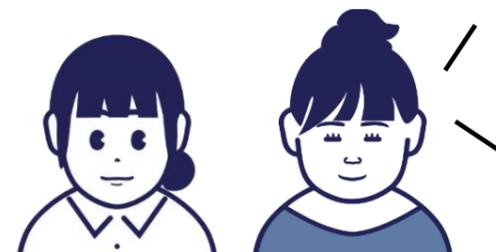
1. すり傷
2. 切り傷
3. 刺し傷

多かった病気 TOP3

1. 頭痛
2. 心因性
3. 気持ちが悪い

1年間の総来室者数は、昨年度から279人増えました。けがは、特に実習中に起こることが多かったです。デザイン・ものづくり系の実習が多いのがこの学校の特色ですが、大きな事故を防ぐためにも、先生の指示をよく聞いて、集中して作業に取り組んでくださいね。

病気は、頭痛が多かったです。理由は様々ですが、なかには「理由がわからない」という人もいました。健康状態は普段の生活のかけ算ですから、大きな理由が思いつかなくても、日常生活のなかで少しずつ身体や心に負荷がかかっていたのかもしれない。症状が出たときはチャンスだと思って、生活を見直すきっかけにしてくださいね。



1年間お疲れさまでした!

また新学期に会えるのを楽しみにしています😊

春休みの過ごし方

は 歯の治療は済んでいますか? 他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。	る ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きを続け、朝食もきちんと摂りましょう。	や やりすぎないようにスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も!	あ ストレスがたまっていませんか? 休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。	み 身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。

知っていますか？「予防」の段階



「病氣にならないように予防する」考え方には、段階ごとに一次予防、二次予防、三次予防と種類があります。今回は、生徒の皆さんの年代に特に関係する、一次予防と二次予防をピックアップしました。

01

一次予防

病氣にならないように健康に過ごす



ニエ芸・エ芸(定)の先生方に、「健康面へのアドバイス」を聞いてみました！どの先生だろう？と想像しながら、楽しく読んでくださいね。



自分の「心地よい」や「不調のサイン」をたくさん見つけて、オリジナルの「健康の取扱説明書」を作ってみてくださいね。(Y先生)

たくさん寝てください！(H先生)

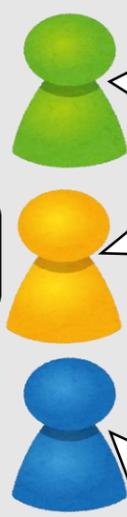
身体を鍛え、心を麗し、規則正しいバランスのとれた食事、ゆっくり深く3回深呼吸してから就寝、早寝早起き！(T先生)



デジタル画面を見る時間を減らして、質の良い睡眠をとりましょう！(M先生)

健康のために睡眠時間をできるだけ確保 (U先生)

バランスの良い食事・睡眠時間をしっかり取る・適度な休息。どれもバランス良くは難しいのですが、意識して過ごすの良いと思います。(A先生)



規則正しい生活を送ることと適度の運動。(HA先生)

好きなことをしてストレスをためない！(Y先生)

まずは自分の心と身体に正直に。皆さんが笑顔で健やかにいてくれることが先生、保護者、地域の方々、みんなの願いです。(O先生)



生活習慣を確立して、出来るだけ朝の陽射しを身体に受けてセロトニンの分泌を促がしてみるのはいかがでしょうか。その為にも食生活も考えるといいと思います。(K先生)

少しでも良いので、身体を動かす。(Y-I先生)

しっかりとご飯を食べる。また、十分な睡眠をとる。(W先生)

02

二次予防

病氣をみつけ、早めに治す

定期健康診断は法律で定められていて、生涯を通じて皆さんの健康を守る仕組みです。

「まだ若いし」「めんどくさい」「自覚症状がないから大丈夫」と思っている、油断は禁物。ほとんどの病氣は自覚症状なく進行します。学校や職場の健康診断を上手に使用して、身体の様子を定期的にチェックし、病氣の早期発見・早期治療に繋げて、長く健康に過ごしましょう。

(乳幼児等)
妊娠～出産後1年
小学校就学前

児童生徒等

成人

※就学時健診については小学校入学前の児童

1歳6か月児、3歳児
【母子保健法】

在学中の幼児、児童、生徒又は学生
【学校保健安全法】

被保険者・被扶養者
【医療保険各法】
【高齢者医療確保法】
うち労働者
【労働安全衛生法】

その他
【健康増進法】

歯周疾患健診・骨粗鬆症健診・肝炎ウイルス健診・がん検診

※日本の健診(検診)制度の概要(令和元年5月24日)を参考に作成