

# NOBIKY 3

のびのびいきいき 定時制 保健だより 令和6（2024）年度

月号



みなさん、1年間お疲れさまでした。

3月3日は「桃の節句」。昔はひな人形に邪気をうつし、川辺に流していたこともあったそうです。時代の変化とともに人形作りの技術が発展し、ひな人形は「流すもの」から「飾るもの」になりました。将来のひな人形は・・・？みなさんが健康で穏やかな学生生活を送れるよう、NOBIKYはこれからもサポートします。来年度もよろしくね。

## 保健室利用者数

今年1年間の利用者数は

# 768人

でした

けが 137人

病気 219人

その他 436人  
(居場所利用や健康相談等)

※2025年2月28日時点のデータです

### 多かったけが TOP3

1. 切り傷
2. すり傷
3. 鼻出血

### 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、768人でした。

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もあるため、すり傷や切り傷などけがをしたときは、傷口の菌を水で洗いながしてから保健室に来るようにしましょう！

病気は、頭痛が多かったです。理由は様々ですが、「わからない」という生徒も多くいました。今年度から休み時間が5分になるなど、時程の変更があり、昨年度とは少し違う学校生活のなかで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！

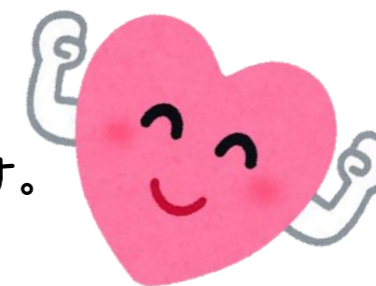
### あ

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



「病気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。

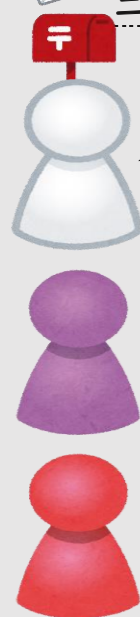
## 01

### 一次予防

病気にならないように健康に過ごす



ニ工芸・工芸(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。



おいしく食べて、気持ちよく寝る。いやな言葉は笑顔でスルー！

運動と食事と睡眠に気を使ってください。

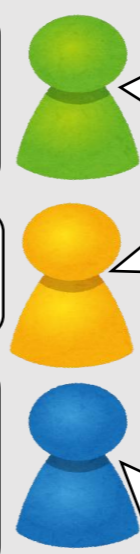
よく寝てよく食べよう！



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！

健康のために睡眠時間をできるだけ確保

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、意識して過ごすと良いと思います。



規則正しい生活を送ることと適度の運動。

好きなことをしてストレスをためない！

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。



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。

少しでも良いので、身体を動かす。

しっかりとご飯を食べる。また、十分な睡眠をとる。

## 02

### 二次予防

病気をみつけ、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。ほとんどの病気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う、身体の様子を定期的にチェックし、病気の早期発見・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