

保健だより 3月



平成 28 年 3 月 16 日
大洲農業高等学校
生徒保健委員会

ついこの前入学してきた2年生が、来月からはもう3年生になります。1年生にとっても、勉強や部活、行事に忙しくあつと言う間の1年間だったことでしょう。3年生が卒業し、少し寂しい3月でしたが、来月からは新入生も入ってまたにぎやかになります。楽しみですね！

花粉症、大丈夫ですか？

今年もまたこの季節になりました。陽気な季節とは反対に、つらい思いをしている人も…毎年同じ対策をするしかないのももうわかっているかと思いますが、以下のことに気を付け、少しでも楽に過ごせるといいですね。

<花粉対策>

- 外出時は、**マスク・メガネ**で花粉をブロックする。
- 帰宅後は、衣服に付いた**花粉を払い落とす**。
- **手洗い・うがい**をこまめに行う。
- **洗顔・洗眼**を行う。
- 毎年のは、時期が来たら**早めに主治医にかかって治療**を受ける。
- 雨の日の翌日が晴れの場合、雨で落ちた花粉が乾いて飛ぶので特に注意！
- インターネットで「**リアルタイム花粉モニター in 大洲**」を検索すると、大洲市の直近24時間の花粉飛散量の状況がグラフで見られます。



自分の身体に関することなので、知っておきましょう。

新年度からの健康診断について（変更点）

学校保健に関する法律が一部改正されたことで、4月からの健康診断内容に少し変更があります。

<変更点>

1. 座高の測定が必須項目から削除されたため、身体計測で**座高の測定は行わない**。
2. 内科検診の時に併せて、「**運動器検診**」という項目が追加。

「運動器」、聞き慣れないかもしれませんが…

Q 1. 「運動器」って何？

A 1. **骨・関節・筋肉・靭帯・腱・神経などの、身体を支えたり動かしたりする器官**のことです。

Q 2. なぜ検診をする？

A 2. 現代の子供の問題点として、主に「**運動不足による肥満傾向・生活習慣病**」と「**運動過多による手足・背骨のスポーツ障害**」の全く正反対の2つがあります。これらによる運動器疾患やけがを予防するためです。

Q 3. どんなことをする検診？

A 3. 内科検診までに保健調査票や学校活動の様子から、個々の運動器に関する情報を整理しておき、心配な点がある場合には内科検診の時に学校医による詳しい診察があります。流れはこれまでの内科検診とほとんど変わりはありません。



この機会に日頃の運動不足や自分の姿勢について見直してみませんか？

姿勢が悪いと筋肉や内臓、視力にも影響が出ます。姿勢を正すと気持ちも引き締まります。