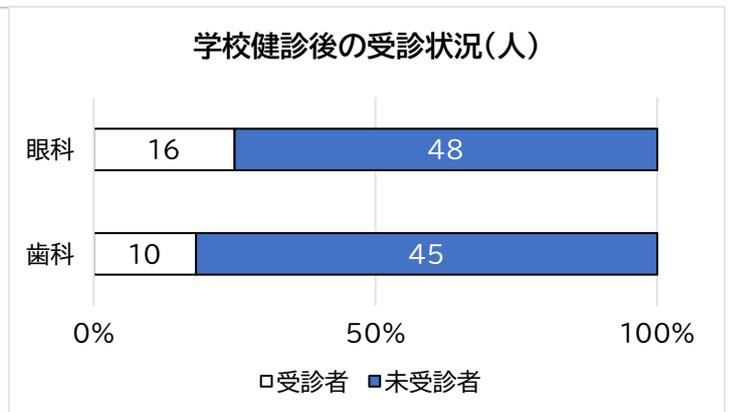
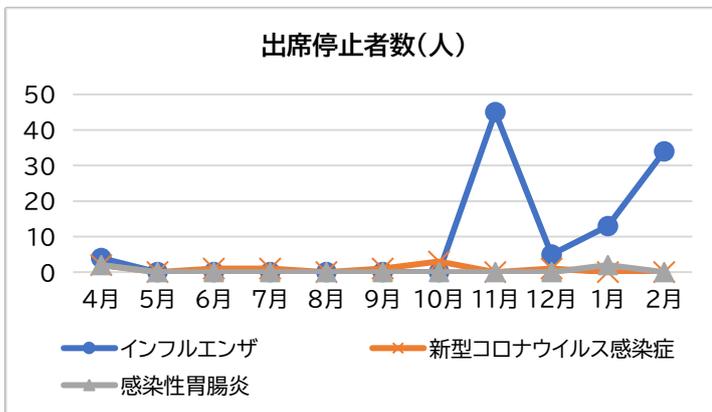
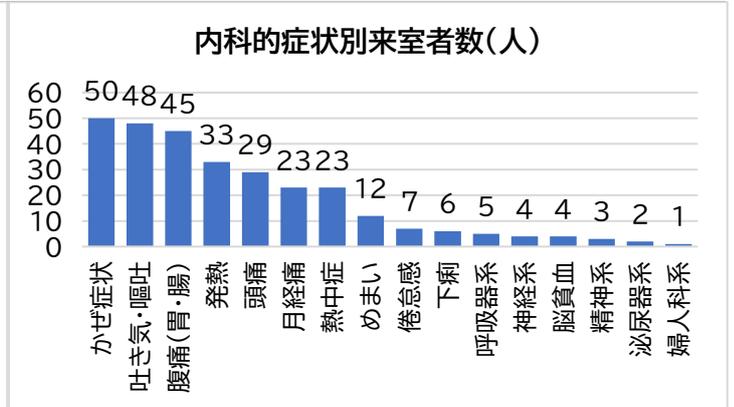
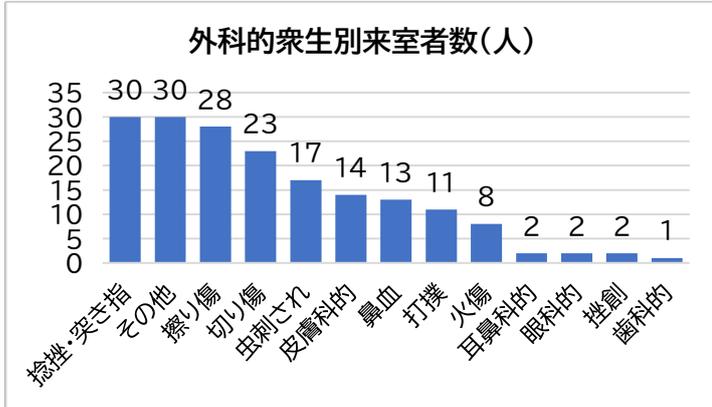


ほけんだより3月

令和8年3月
愛媛県立大洲農業高等学校
保健室

今年度の大農保健統計

(2月末までの人数)



2月末までの保健室来室者数は、昨年度517名 → **今年度602名**でした。
 昨年度より来室が増えています。特に内科的の症状での来室が多く、吐き気や風邪症状、頭痛、腹痛などが目立ちます。
出席停止者数も増加しており、今年度は2クラスが学級閉鎖となりました。皆さんの感染症対策が、自分だけでなく全体の予防にもつながります。3月に入って温かくなっていますが、感染予防対策は変わらず続けましょう！

最後にちょっぴり残念だったのが……、**健康診断後の受診率の低さ**です。昨年度から数%ほどしか向上しておらず、7割の人が病院に行けていないのが現状です。まだ受診していない人は、春休みの間に体の異常をしっかりと検査して、万全の状態新学期を迎えられるように準備しておきましょう！

▲ 来年度3年生になる皆さんへ ▲

視力がD以下の人は、4月の身体計測までに必ず眼科を受診し、視力矯正を行ってください。
 就職に必要な書類は年度初めの健康診断結果をもとに作成されるため、計測が終わってから病院を受診しても間に合いません！必ず春休み中に病院受診を！！

～申請忘れはありませんか？～

今年度の日本スポーツ振興センター災害共済給付の申請が、もうすぐ最終締め切りです。まだ申請書類を提出していない人は、早めに書類を提出してください。学校への提出は、3月19日(木)修了式の日までです。書類をなくしてしまった人や、書類は貰ったけど申請をしないという人は、保健室までご連絡ください。



【保健委員会の活動報告】

☆ 一年間お疲れさまでした！ ☆

4月	身体計測の補助、検診の準備と片付け	8～9月	体育祭救護、健康作文の応募
5～6月	検診の準備と片付け	10～11月	調べ学習、農業祭準備、救護室対応
7月	野球応援救護、学校環境衛生検査、救急法講習会参加、愛媛県高等学校保健会生徒保健委員会研修会への参加	12～3月	学校環境衛生検査
		毎日	トイレトペーパー・石鹸補充 トイレゴミ回収 etc

3月3日は「耳の日」 筋肉の動く音を聴こう

筋肉の動く音を聴く方法があるのを知っていますか？ すごく簡単な方法です！ まず、体の力を抜いた状態で、両耳の穴に指を入れて完全にふさぎます。すると…。ゴゴゴと地下で水が流れるような低い音がしませんか？ これは、筋肉が収縮する、かすかな振動が指を伝って耳に届いたもの、つまり筋肉が動いている音なのです。筋肉の働きを自分の「耳」で感じるって、おもしろいですね。さっそく自分のからだを使って実験してみましょう。



保健委員の **突撃！** インタビュー👁️🎤

📌 今月は 真鍋校長先生 にインタビュー！



ご協力ありがとうございました♪

- Q1 健康のためにしていることを教えてください！
→ 朝起きて、腕立て・腹筋 30回ずつ！
- Q2 先生の健康目標はなんですか？
→ できるだけ長く健康でいること。
- Q3 目標のために、今後どんなことをしてみたいですか？
→ 昔よく走っていたマラソンを再開したい。
- Q4 最後に生徒へ一言！
→ 運動と食事をしっかりと意識して生活してください。

あっという間に1年が過ぎましたね。実習や行事、日々の学校生活を通して、体も心も逞しく成長した1年だったと思います。忙しい日々の中でよく頑張りました。疲れたときに保健室に来てくれた人、ケガをしながらも前向きに取り組んでいた人の姿が印象に残っています。

健康は、毎日の積み重ねでつくられます。早寝早起き、しっかり食べること、無理をしすぎないこと——どれも当たり前だけど、とても大切なことです。春休みまであとひと踏ん張り！休みに入ったら、少し体と心を落ち着けつつ、新しいスタートに向けて整える時間にしてくださいね。

4月、皆さんがまた元気に登校してくるのを楽しみにしています。