

ほげんだより特別号

鳴門高等学校 保健厚生課
掲示用 No.1

2024年11月28日学校保健委員会を開催しました

内科校医の大頭先生、耳鼻科校医の高麗先生、学校薬剤師の後藤先生、PTA 会長、教職員参加の下、学校保健委員会を開催しました。学校保健委員会では、定期健康診断の結果や保健室の来室状況、鳴高生の健康課題について協議しました。一部、ご紹介します。これからの生活に活かしましょう！

①-1 健康診断について

【学校医より】

内科検診では「目まい」「頭痛」「月経痛」を訴える生徒が多かった。自律神経の乱れ、生活習慣が関連しているのではないかと考えられる。

自律神経は、循環器、消化器、呼吸器などの活動を調整するために、つねに働き続けている神経のこと。体の活動時に活発になる交感神経と、安静時に活発になる副交感神経がある。その2つのバランスが悪くなるのが「自律神経の乱れ」。不規則な生活やストレスによって自律神経の働きが乱れると、体の器官にさまざまな不調が現われます。

ストレスを抱え込まないこと

- ブレイクタイム、リフレッシュタイムをつくる
- 気持ちを落ち着けてリラックスした生活をおくる
- ストレッチをする、アロマセラピーを楽しむ
- 体調不良が続く時は、病院を受診する

セルフケアで予防する

- ストレスと上手く付き合う方法を探す
- リラックスする方法を探す
- 食事、睡眠、休養、運動、勉強のバランスを見直す



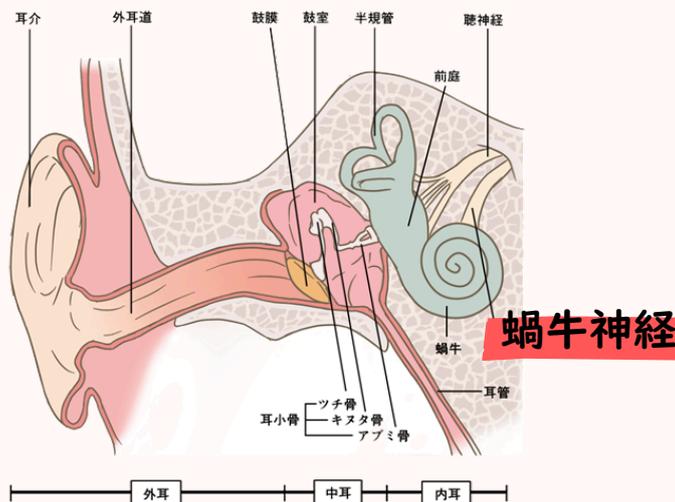
HP：健康サイト

①-2 健康診断について



【学校医より】

現代の中学生・高校生は、イヤホンやヘッドホンを使用している者が多い。ヘッドホン難聴(イヤホン難聴)は、大音量で音楽などを聞き続けると、音の振動を脳へ伝える役割をしている**蝸牛神経**を傷つけてしまい、徐々に壊れて起こる難聴である。大きすぎる音量で聞かない、長時間連続して聞かずに定期的に耳を休ませるなどで予防できる。知ってほしい難聴の一つである。



② 月経について

【学校医より】

市販薬(ドラッグストアで販売されている薬)の鎮痛剤は、効果時間が短いため、服用後は効果はあるが、すぐに効果が切れてしまうものがある。月経痛が酷い時のみに服用するため、長時間効く薬にするか、市販薬であれば頻回に服用するなどの対策を行うこと。

③ 自転車転倒によるケガについて

【生徒指導課より】

自転車通学生徒の大多数がクロスバイク。クロスバイクは、タイヤが細く、前傾姿勢のため、道路の溝や砂利などでバランスを崩し、転倒しやすい。また、イヤホンをしていることで自動車の接近に気がつくのが遅くなることもある。マナーを守り、安全に登下校してほしい。

④インフルエンザ点鼻生ワクチン(「フルミスト®点鼻液)について

【学校医より】

鼻腔内に噴霧することで鼻の粘膜に吸収されるインフルエンザワクチンです。対象は2歳から18歳まで。副反応として、インフルエンザ同様の症状がでることもある。まだ浸透していないようだが、高校生も対象年齢のため、知っておいてほしい。



⑤子宮頸がんワクチン接種(キャッチアップ接種)について

【学校医より】

現在、接種対象者の約4割が接種完了している。平成9年度～平成19年度生まれの女性、過去にHPVワクチンの接種を合計3回受けていない女性が公費で受けられるチャンスである。まだ未接種の人で接種を考えている人は、かかりつけ医などに相談してほしい。

男性は全額自己負担だが、癌などの原因と考えられているHPVへの感染予防が期待できる。



↑厚生労働省より
HPVキャッチアップロゴマーク

2024年12月4日 1年次対象 「歯科保健講演会」を実施しました

徳島大学歯学部口腔保健学科 尾崎 和美教授にご来校いただき、「生活習慣病としてのむし歯と歯周病」をテーマにご講演いただきました。



歯周病は世界で最も患者が多い病気です。かかりつけの歯科医院をもつこと、生活習慣を整えることが大切です。歯周病の多くは30歳頃から発症するため、高校を卒業後も歯科医院へ定期検診に行くことが大切です。笑ったときに、健康な歯が見えるといいですね。



2024年12月6日 生徒対象 「救急法講習会」を開催しました

赤十字救急法指導員の森主幹教諭に、救急法講習会でご指導いただきました。

1年次生保健委員と運動部の参加希望生徒、総勢47名が参加しました。AEDを用いた心肺蘇生法の実技後、三角巾を用いた応急手当の実技を経験しました。協力しながら熱心に取り組む姿は、とても輝いていて誇らしかったです。



自分の身の安全を確保してから救助にあたること
そして一人で抱え込まず、助けを呼びましょう！