

ほけんだより 3月

令和8年3月24日
五所川原農林高等学校
保健室

あんなに降り積もった雪もどんどん溶け、日一日と春に近づいていますね。

1・2年生のみなさんは進級を迎える時期となりました。この1年間、みなさんはどう過ごしましたか？心身ともに健康で楽しく過ごせたでしょうか。

10日間ほどの短い春休みですが、有意義に過ごし、次のステージに向けてリフレッシュし、新たな1年へのエネルギーを蓄えましょう！



保健室の1年間

(令和8年3月19日現在)



今年度の保健室利用件数は359件で、昨年度と比べて36人増加しました。内科的理由で一番多かったのは風邪症状、次いで頭痛でした。外科的理由で一番多かったのはすり傷でした。実習中や体育、行事の際にケガをする人が多くみられました。悩み・相談での利用は21人で、昨年度よりも6人減少しました。

五農では実習や外での作業が多いため毎日の健康管理が大変重要です。毎日健康に過ごすには家での過ごし方もとても大切です。しっかり睡眠や食事をとっていますか？次の日の予定を考えた行動ができていますか？心の健康も大切です。悩み事や困ったことがあったとき、信頼できる人に話をしたり相談ができていますか？

保健室はこれからもみなさんが元気に学校生活を送れるようお手伝いしていきます。高校の3年間でしっかりと基本的な生活習慣を身につけ、社会に巣立ってほしいと思います。体調が悪い時、けがをした時、相談したいこと、話したいことや聞いてほしいことがある時は保健室を活用してくださいね。みなさんは自分で出来ることは自分でしっかりとやりましょう！

4月になると...

健康診断が始まります！



新学期が始まると、さっそく健康診断が始まります。

健康診断は自分自身の発育状態や健康状態を知るためのいい機会であり、自分では気づけない体の不調や不具合を早めに見つける手立てのひとつです。この機会にぜひ自分の体に関心を持って健康診断を受けてみてください。短い春休みではありますが、体に不調がある人は春休みを利用してお医者さんに診てもらいましょう。むし歯の治療、視力の矯正の相談、コンタクトレンズを使用している人は眼科の定期検査も忘れずに受けましょう。時間に余裕があるうちに済ませておきましょう。

ヘッドホン

イヤホン

の耳にやさしい使い方

ヘッドホン・イヤホンを使って大きな音量で聞いたり、長時間聞いたりすると、耳にダメージがたまっていきます。そのダメージで耳が聞こえにくくなるかもしれません。正しい使い方をしましょう。



音量を上げすぎない



長時間使わない



使わない日を作る



こまめに休憩する

よくある頭痛

原因別対処法

頭痛で来室する人が増えています。あなたの頭痛はどのタイプ？



緊張型頭痛

症状 頭をきゅーっと締め付けられるような鈍い痛みが長く続く

対処 筋肉の緊張やこりが原因なので、温め&ストレッチで血行を促進



片頭痛

症状 片方または両方のこめかみ、目の周囲がズキズキ脈打つように痛む

対処 光や音などで悪化するため暗い静かな部屋で休む。脳の血管が広がった状態なので、冷やすのも有効

注意が必要な頭痛

突然の激しい痛みや、吐き気、しびれを伴う場合、頭部を強く打った後の痛みは、命にかかわることも。我慢せずに医療機関へ。

正しい耳そうじのしかたは？

「耳そうじは必要ない」と聞いたことがありませんか。実際に耳垢は自然と外に排出されます。

綿棒などで耳そうじをすると、入口付近の耳垢を奥に押し込んでつまってしまい、聞こえが悪くなったり、耳鳴りがしたりする

「耳垢栓塞」になる場合も。



安全な耳そうじの方法

耳の穴の入口に見えている耳垢だけを、入浴後に濡らしたタオルやティッシュなどで優しくふきとってあげましょう。これだけで十分耳の清潔を保つことができます。



もし耳垢がたまっているように見えたり、聞こえにくそうにしていたりする場合は、耳鼻咽喉科を受診してください。

ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日をお過ごせるようにしましょう。