

保健だより

東温高等学校 生徒保健委員会
令和5年3月
担当 1-4 森田・渡部

今月の保健目標：1年間を振り返り、新学期に向けて心身を整えよう

3月に入って、春の暖かさを感じる日が多くなってきました。コロナ対策も少しずつ緩和され始めました。新学期を元気に迎えられるよう、こころも身体も整えていきましょう。



自分の声が違って聞こえる?! 耳のフシギ

留守番電話などに録音した自分の声を聞いたとき、普段話している声と違うように感じる、でも他の人からは「どっちも同じだよ」と言われる…そんな経験をしたことはないでしょうか。私たちが聞く音には、実は2つの伝達経路があります。

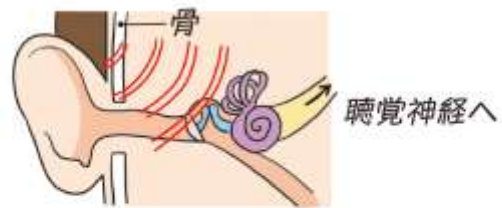
気導音

耳から空気によって振動が伝えられて聞こえるもの



骨導音

骨によって振動が伝えられ、音として認識するもの



つまり、自分自身の声を聞く場合は、耳から入ってくる「気導音」と、骨を伝わってくる「骨導音」が同時に聞こえています。一方、録音した声を聞く場合は気導音のみになるため、同じ自分の声のはずなのに、違う声であるかのように聞こえるのです。

知られざる 朝ごはん⑧

朝食を制するものは健康を制す!

今年度は朝食に関する様々な情報をお届けしてきました。毎日朝食を食べている人は、その習慣をぜひ継続してください。時々しか食べない人、全く食べていない人は今より1日でも食べる日を増やしてみましょう。1日増えたら2日、3日と、生活に欠かせない習慣にしてほしいと願っています。

1. 朝食を食べる
2. 朝食の内容を振り返り、バランスを考える
3. バランスのよい朝食を毎日食べる習慣をつくる

この3ステップで朝食を制し、健康を制する生活につなげていきましょう!

令和4年度 学校保健委員会を開催しました

令和5年1月25日(水)、2年ぶりに学校保健委員会を開催しました。学校保健委員会は、校内での健康に関する課題を協議し、健康づくりを推進することを目的としています。保健委員2年生も生徒代表として参加しました。

1) 講話「歯と口の健康について」 講師 学校歯科医 上田吉男先生

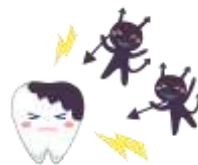
- ・食事は1口30回よく噛んで食べよう
- ・食後30分経過してから歯を磨こう
- ・1回10分～20分かけて丁寧に歯磨きをなど、歯と口の健康を守るために大切なお話を聴くことができ、歯磨きに関する情報もアップデートされました。

【保健委員の感想】

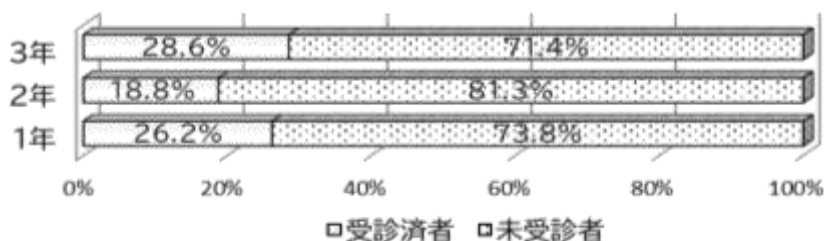
- ・よく噛んで食べることが、ダイエットにも脳にも良いと分かったので、これから意識したい。
- ・虫歯ができたときはもちろん、定期検診にもきちんと行きたいと思う。

2) 生徒保健委員会活動報告 発表:委員長、副委員長

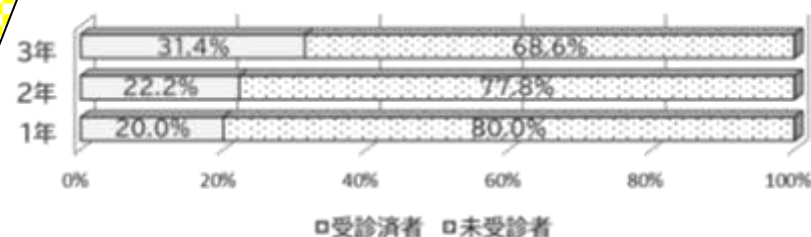
- ・広報班(1年):保健だより作成の紹介
- ・調査統計班(2年):文化祭企画展示について
- ・環境衛生班(3年):環境衛生検査結果について
- ・研修会参加報告、各種作品応募、表彰 等



眼科受診状況(学年別)



歯科受診状況(学年別)



3) 学校保健について

- ・定期健康診断結果
- ・保健室利用状況
- ・災害発生状況
- ・学校感染症罹患状況
- ・環境衛生検査結果

歯科、眼科ともに受診率は20～30%と低い状況です。虫歯は進行すれば治療に時間もお金もかかりますし、見えにくいままだと授業にも支障が出てきます。早めにかかりつけ医を受診してください。

新学期に向けて

「治療のお願い」をもらったの

に受診できていない人、受診した

けれど提出や結果報告を忘れている人はいませんか？歯科の受診がまだの人は、比較的時間の作りやすいこの時期に済ませておきましょう。自分の体のことを気にかけて、健康を維持することは生活の基本です。また、新学期に向けて身の回りとともに、早寝早起きや朝食を食べるなど、生活リズムも整えましょう。

