

ほけんだより

No.10

光南高等学校
保健室

来月は、旅立ちの3月を迎えてまいります。
間もなく卒業を迎える3年生、進級する在校生の皆さん、今年度の健康管理を振り返ってみてください。寒く、乾燥している2月をのり越え、健やかな春を過ごせますように・・・。



今年度の保健室利用状況

内科系 1152名 (一番多かった症状: 頭痛 363名)
外科系 383名 (一番多かった症状: 擦り傷 130名)
その他 83名
一番利用が多かった月は9月で、226名でした。

※延べ人数



1/31 現在

健康診断結果の確認を～自分の「これから」のために～

今年度もあと少しですが、健康診断の結果に基づいてお渡しした「治療(検査)のお願い」について、提出・結果報告が完了していません。治療は終わっていても忘れている人、また、受け取ったきり受診・治療をしていない人もいるかもしれません。

自分の体のことを常に気かけ、現在から将来にわたって健康を維持するために行動することは生活の基盤です。学校を卒業し、社会で活動していく中で、健康は欠かせない要素と言えます。毎年度、全員が必ず健康診断を受ける意味をもう一度見直してほしいと思います。



電話の声は“本当の声”じゃない!?

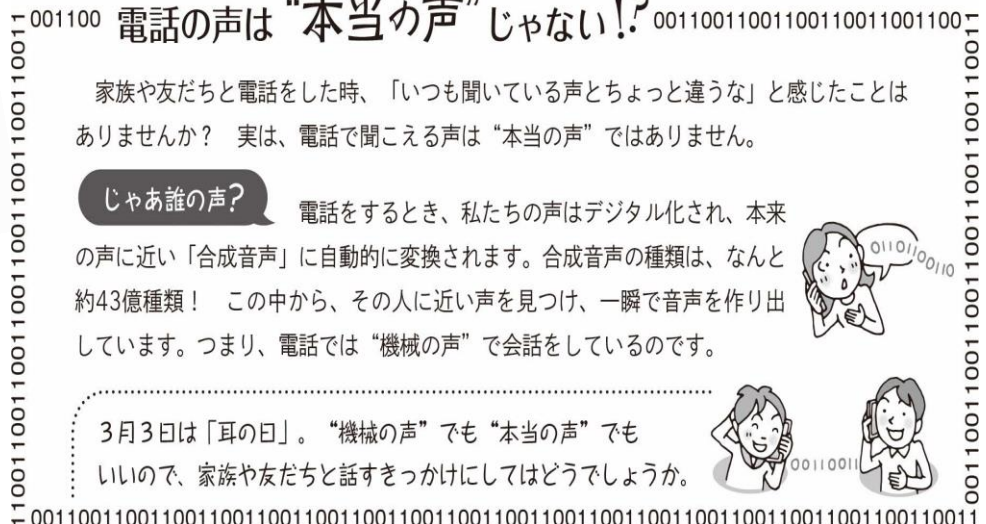
家族や友だちと電話をした時、「いつも聞いている声とちょっと違うな」と感じたことはありませんか? 実は、電話で聞こえる声は“本当の声”ではありません。

じゃあ誰の声?

電話をするとき、私たちの声はデジタル化され、本来の声に近い「合成音声」に自動的に変換されます。合成音声の種類は、なんと約43億種類! この中から、その人に近い声を見つけ、一瞬で音声を作り出しています。つまり、電話では“機械の声”で会話をしているのです。



3月3日は「耳の日」。“機械の声”でも“本当の声”でもいいので、家族や友だちと話すきっかけにしてはどうでしょうか。



3月3日はひな祭り



3月3日はひな祭りです。

ひな祭りとは、女の子の健やかな成長と健康を願う、3月3日の「桃の節句」の行事です。

なぜ3月3日かというところ・・・、お供えやお祓いをする風習があったからです。

そんなひな祭りを楽しむために今から風邪の予防をしましょう！！

1. うがい、手洗いをこまめに行う
2. 適度な運動を行う
3. バランスのいい食事を摂る
4. 極端な厚着を避ける

抵抗力を養い、風邪をひかない体づくりを心がけることが大切です。

今月の作成者：1年5組 保健委員

