

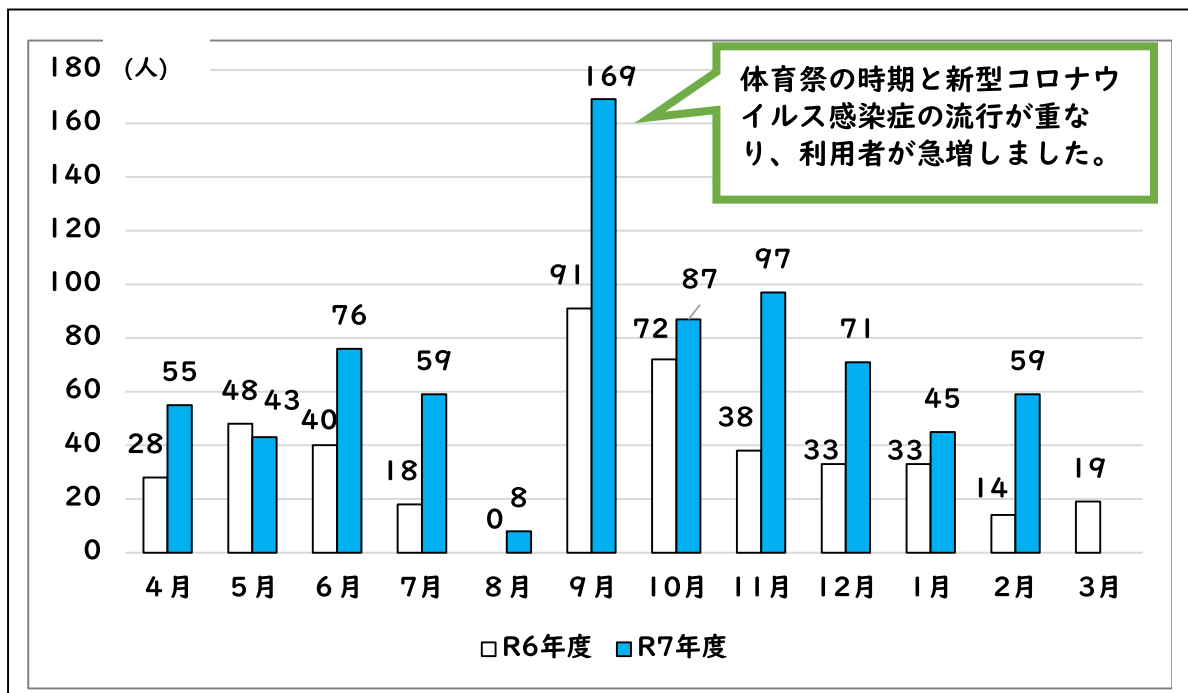


令和8年3月 愛媛県立北宇和高等学校 保健室

今年度も、残りわずかとなりました。来週は終業式を迎えます。日中の気温は徐々に上がってきていますが、この時期は朝晩の気温差が大きくなるため、服装で調節しましょう。また、栄養のある朝食や睡眠を十分に取り、日頃から疲れを溜めない生活をして、体の抵抗力を高めましょう。

さて、皆さんは去年4月の自分と比較して、ここは成長したと思える部分がありますか。卒業したら、多くの人が親元を離れ、一人暮らしを始めます。先を見通して、今から自分のことは自分でできるような習慣をつけましょう。

【令和7年度 北高生の保健室利用状況】



今年の年間利用者数は、**2月末現在延べ769人**でした。症状別利用者は、内科的症状73.5%、外科的症状19.1%、その他7.4%でした。内科で最も多い症状は「頭痛」で27.3%でした。次に「かぜ症状」20.9%、吐き気・嘔吐16.3%でした。外科で最も多い症状は、擦り傷28.6%、打撲17%、捻挫・つき指が11.6%でした。

年間を通して、気候変動や感染症の流行により、今まで以上に自己管理が重要になってきています。日ごろから、天気予報や地域の感染症情報を入手し、暑さ寒さ対策や感染症に対する予防行動を取るよう心掛けましょう。

新学期前に体のメンテナンスを！



今年度の健康診断の結果、眼科と歯科の受診率は下のとおりです。

全校の眼科受診率は38.9%、歯科受診率は19.4%と特に歯科受診率は危機的状況です。4月からは、様々な学校行事や各種大会、運動部は総体が近づいてきます。また、新3年生は受験生になります。一つ一つの大切な行事を成功させるためにも、春休み中に体のメンテナンスをし、新学期に向けて準備を万全にしておきましょう。

【視力B以下（矯正視力を含む）の受診率】

学 年	1 年	2 年	3 年	全校
視力 B 以下の人（%）	41.3	38.5	28.6	37.1
眼科受診率（%）	39.5	30	52.9	38.9

今年度の眼科受診率は、全校で**38.9%**でした。

【歯科要受診者（要観察歯、歯石、う歯等）の受診率】

学 年	1 年	2 年	3 年	全校
歯科要受診者（%）	39.4	36.7	38.1	38.2
歯科受診率（%）	20	20.6	16.7	19.4

今年度の歯科受診率は、全校で**19.4%**と危機的状況です。

※医療機関受診後は、「受診報告書」を保健室に提出してください。

言葉以外の情報 どのくらい大切？

■ メラビアンの方則

ある心理学者が、言葉と感情・態度が矛盾していた場合、人がどう受け止めるのかを実験しました。たとえば、嫌そうな顔をした人の写真を見せながら「好き」と話す音声を流すと、受け手は視覚情報が優先され「嫌いと言われている」と感じやすいという結果に。逆に言えば、話す内容に、感情や態度を一致させると正しく伝わりやすくなると言えそうです。



■ どのくらい意識できてる？

普段のコミュニケーションを振り返ってみて、どう感じますか？ 様々な情報が伝えられる対面では「声のトーンや仕草をプラスする」、言葉の情報以外が不足し誤解されがちなSNSでは「その表現で伝わるか見返す」、少しの気遣いを大切にしたいですね。

