



金沢桜丘高等学校保健室  
平成28年3月17日(木)

## 視力・歯科の受診を済ませましょう！

昨年春の健康診断の結果より、要受診者には夏休み・冬休み前に受診勧告の用紙を渡しました。全校の受診率は現在72.8%と、まだ受診していない生徒もいる状況です。受診の済んでいない1、2年生は、**視力が69人、歯科が29人**です。視力は昨年度よりも40人多いです。

		1年	受診率	2年	受診率
視力	受診者	132	79.5	86	71.1
	要受診者	166		121	
歯科	受診者	50	76.9	56	80.0
	要受診者	65		70	

4月からは健康診断もまた始まります。受診の済んでいない人には再度受診勧告書を出しますので、春休みは短いですがこの期間を有効に使用受診してください。



## スポーツ振興センターの書類は提出しましたか？



申請に関する資料・書類は保健室にあります。授業中・部活動中・登下校中などでけがをした人はすぐに保健室に申し出てください。最近、半年前や1年前の怪我について申請したいと書類を取りにくる人もいますが、怪我をしてから時間が経つと、そのときの正確な状況がわからず申請に不備が生じやすくなります。何度も呼び出したり病院へ行ってもらうことになったりということにならないよう、けがをして病院に行ったときにはすぐに書類を取りに来てください。**手元に書類がある人は、すぐに保健室に提出してください。**

## ～昨年度の保健室への意見・要望より～



昨年度末、新校舎に入るにあたって、保健室への意見・要望をみなさんに聞きました。たくさんの意見の中で、今年度改善できたものを紹介します。

- \* 柔らかい枕4つ、ポケットティッシュ常備、裁縫セットの設置、加湿器の設置(乾燥・感染対策)
- \* 蛍光灯をベッド毎に消すことができるようになりました。
- \* 保健室横に多目的室ができ、相談、面談等さまざまなことに活用できるようになりました。



# SHO 勉強会 (Sakura Health Organization)



3月4日の放課後、生徒保健委員会主催のSHO勉強会を開催しました。今回は、元町保健福祉センターの栄養士である、大日方澄江さんにお越しいただき、桜高生が興味を持ったテーマの「お弁当アンケート」の結果から、食事のバランス、高校生の生活に合わせた朝食・夕食の取り方など、教材や資料を使って幅広く教えていただきました。カロリー表から自分の1日に必要なカロリーを調べたり、グループ活動ではメニューカードを使って1食分の献立を考えたりと、楽しく学ぶことができました。

栄養士 あまひがた 大日方さん



## 保健委員から全校のみなさんへ

・ **主食：主菜：副菜 = 3：2：1**

の割合でバランス良く食べよう！

・ 身体の細胞は、私たちが食べる物によって作られているので、栄養のある物をしっかり食べよう！



・ 野菜は **1日350g以上** 食べよう！

・ いつもの食事に副菜を1品増やそう！

・ お弁当は1日に必要なカロリーの3分の1がとれるように。

お弁当箱 600ml = 600kcal



### ～保健委員感想より～



簡単に作れる朝食メニュー（ホットケーキミックスに材料を混ぜてレンジでチンするだけ！）を教えてもらったので、ぜひ作ってみたい。（2年女子）



性別や運動量によって1日に摂らなければならないカロリーが違うことを学んだ。甘い物のカロリーもしっかり計算したい。（2年男子）



1日に摂る野菜の量（350g）の模型をみたが、自分はそれほど食べていないと思ったので、もっと野菜を食べようと思った。（1年男子）