

# らぽーる

令和5年3月10日発行  
滋賀県立瀬田工業高等学校  
(全日制) 保健室



今年度も残りわずかとなりました。この一年はみなさんにとってどんな一年でしたか？振り返ると、頑張ったことも少し後悔を残したこともあったと思います。自分を見つめ直す経験をした人もいるでしょう。人と比べる必要はありません。

どの経験も自分の成長にとって大切なものです。頑張ってきた自分自身に「ありがとう！」と伝えましょう。そして春には気持ちを新たに、一步一步成長し続けられる一年にしていきましょう！

20日は身体測定です。

(身長・体重・視力・聴力)

体操服、メガネ、コンタクト  
など忘れずに！！

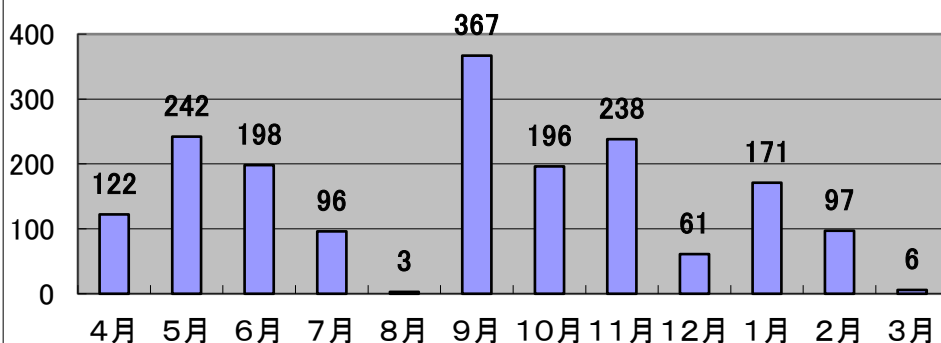
## 《保健室での一年間について》 (4/1~3/3までの保健室利用をまとめました。)

今年度の

保健室来室件数は

1797件でした。

### 月別来室者件数



☆体調不良で保健室を利用した件数： 1246件 … 1位 頭痛

☆ケガで保健室を利用した件数： 377件 … 1位 すり傷

☆相談で保健室を利用した件数： 115件 いつでも保健室に相談に来て下さいね！

1年間みなさんと一緒に過ごして、勉強や部活など学校生活に真摯に取り組む姿をたくさん見てきました。頑張りすぎたり、疲れがたまったりして体調を崩してしまうことがあるかと思います。そんな時は、無理せずに保健室に来て下さいね。

また、保健室に来室する人の中で「朝、微熱だったので大丈夫だと思って登校した」、「夜更かしをしたり、夜遅くまで課題をやっていて睡眠不足で体調を崩した」、「体調悪いのが分かっていたのに、無理して体育に参加し、体調が悪化した」という人が何人かいました。学校生活を頑張ることはいいことですが、体調を崩さないよう自己管理をしっかり行えるよう、来年度は気を付けて過ごして欲しいと思います。

# 3月17日は「みんなで考えるSDGsの日」

最近、SDGs(エスディーゼズ)という言葉をよく耳にするようになりましたね。

SDGsとはSustainable Development Goals=「持続可能な開発目標」のことで、

2030年までに達成をめざす17のゴール(目標)が掲げられています。

「み(3)んな」で、その「17」のゴールを実現しようということから、

3月17日は「みんなで考えるSDGsの日」とされているそうです。

この機会にあなたも、世界中の人が誰一人取り残されることなく

安心安全に地球で暮らし続けていけるよう、

自分にできることを考えてみませんか!



## 17のゴール(目標)

- |                  |                        |                        |
|------------------|------------------------|------------------------|
| 1. 貧困をなくそう       | 6. 安全な水とトイレを世界中に       | 12. つくる責任 つかう責任        |
| 2. 飢餓をゼロに        | 7. エネルギーをみんなに そしてクリーンに | 13. 気候変動に具体的な対策を       |
| 3. すべての人に健康と福祉を  | 8. 働きがいも経済成長も          | 14. 海の豊かさを守ろう          |
| 4. 質の高い教育をみんなに   | 9. 産業と技術革新の基盤をつくろう     | 15. 陸の豊かさを守ろう          |
| 5. ジェンダー平等を実現しよう | 10. 人や国の不平等をなくそう       | 16. 平和と公正をすべての人に       |
|                  | 11. 住み続けられるまちづくりを      | 17. パートナースhipで目標を達成しよう |

●出典：外務省 JAPAN SDGs Action Platform(<https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/sdgs/index.html>)

## 春休みには 病院に行こう!

眼科



この1年間で視力が落ちたな～と感じている人はいませんか。今、使用しているメガネやコンタクトは、授業中に支障はありませんか?自分に適したものを処方してもらうよう、眼科で診てもらいましょう。

歯科



1学期の検診でむし歯や歯垢、歯肉炎のあった人は、治療は済みましたか?むし歯がなかった人も、年に1度は歯科医さんへ行き、歯や歯茎のチェックやクリーニングをしていただくといいですよ。むし歯がないからと油断している人ほど、歯磨きがおろそかになり、気がついたら歯周病が進んでいた・・・なんていうこともあります。

その他



心臓や腎臓など、定期的に主治医に受診している人で、春休みに受診予定をしている人は、新学期に保健室まで報告をしに来てください。

また、春休み中に大きなケガや病気にかかり、新学期から配慮が必要な場合は学校に連絡してください。急ぎでなければ、新学期に報告してください。

※日本スポーツ振興センター(医療費の給付)について、今年度にケガをしてまだ書類を持っている人は、すぐに提出してください。春休みにケガなどで受診した場合も対象になります。保健室まで来てください。事後でも構いません。