



令和4年3月2日
 厳木高等学校 保健室

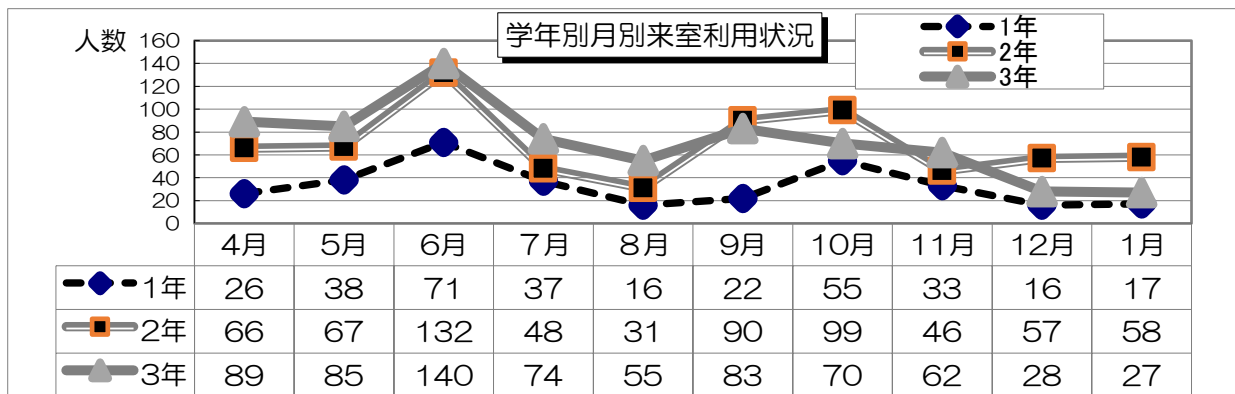
新しい年が明けてもう2カ月が経ちました。3年生は昨日卒業式を終え、先生達や友達とお別れし、3年間学んだ厳木の校舎を巣立っていきました。これからそれぞれの進路に向けて一步一步前進してほしいと思います。また、1年生2年生も今年度残すところ僅かとなりました。やり残したことはありませんか？来年度気持ちよくスタートするため、心と身体の健康を大切に、ウイルスに負けずに1日1日元気に過ごしましょう！

あなたの保健室利用、何回？

～ 厳木高生の 『保健室利用状況』 ～ (R3.4月～R4.1月末時点)

■保健室利用件数

- 1年生 331件 (前年度 741件)
 - 2年生 694件 (前年度 685件)
 - 3年生 713件 (前年度 781件)
- ◎男女別では 男子 648件
 女子 1090件
-
- 合計 1738件 (前年度 2207件)



6月・10月の来室利用が多かった。6月はだんだん暑くなり過ごしにくく、疲れを感じやすい時期であり、10月は前半 30℃超えの日があったり後半 20℃近くまで気温が下がったりと気温差にうまく対応できずに体調を崩す人が多かった。

■利用理由

ケガ(外科) 539件
 病気(内科) 1161件
 その他 38件(健康相談、受診報告等)



◆◆◆厳木高生の特徴◆◆◆

【病気】(頭痛・吐き気・腹痛・きつい・生理痛)

- ・生活リズムの乱れ(昼夜逆転など)
- ・休日も学校と同じ時間帯に起きる習慣を！
- ・処方薬や持参薬がある人は早めに飲もう(保健室に白湯をもらいに来てもOKですよ)

【ケガ】(打撲、突き指、捻挫、虫刺され等の皮膚炎)

- ・体育球技でのケガが多い(バスケットボール)
- ・ケガをした時はすぐに処置をしましょう！
- ・学校でのケガは保険適用の場合があります(受診した時は必ず報告をしてください)

■保健室来室 (30回以上)

1年生	1名 *最多37回
2年生	7名 *最多104回
3年生	7名 *最多90回
合計	15名

■保健室来室 (ゼロ)

1年生 12名、2年生 13名、3年生 12名
 でした。

⇒裏へ続く

けがをしたり、体調を崩したり…など、心と身体は“いつも元気いっぱい”というわけではないと思います。調子が悪い時は『早めの対処』が大切です！友達や家族に相談したり、学校の先生や保健室を頼ったりしてください！巖木高生として過ごす中で、みなさんが上手にSOSを出せるようになってくれればと思います。病気やケガの正しい対処法も学んでいきましょう！

★ストレスとうまく付き合っていこう！！

「いいストレス」もあるってホント？

「ストレス」という言葉はマイナスイメージでとらえられることが多いですが、実はストレスには『いいもの』と『よくないもの』があります。

私たちは日々、外部からのさまざまな刺激や圧力を常に受けながら生活しています。この状態を「ストレス状態」、それを引き起こす要因を「ストレスラー」といいます。たとえば“サッカーをする”というストレスラーを考えたとき、サッカーが好きな人は「楽しみ」「がんばろう」と感じて、いいストレスになります。それに対して、嫌いな人は「めんどろ」「ゆううつ」と感じて、よくないストレスになるというわけです。



いいストレスは、物事に対する意欲や前向きな目標をもつことにつながっていきます。一方、よくないストレスがたまっていくと心はもちろん、体の調子にも影響が出てくる場合があります。のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたりして、うまく解消していきたいですね。

★花粉症対策できていますか？早めの対策を！

花粉と『接触しない』ために

くしゃみ、鼻水・鼻づまり、目のかゆみ…早くも花粉症の症状が見られるようになってきました。例年のピークはまだ少し先ですが、いまから準備をしておきましょう。症状をおさえるために、まずは花粉とできるだけ『接触しない』ようにすることが大切です。



マスク

花粉症対策でも定番です。いろいろな種類・サイズのマスクが市販されていますが、なるべく鼻とあごの部分にすき間ができないものを使いましょう。



メガネ（ゴーグル）

多少ですが、メガネでも花粉を防ぐことができます。ゴーグルタイプはより効果的ですが、デザインが気になる人は症状とのバランスで選びましょう。



帽子

常に外に出ている頭（髪）には花粉が付きやすいので、つばの広い帽子をかぶりましょう。また、長い髪はまとめて表面積を減らすようにすることもポイントです。

◆保護者の方へ～「コロナ禍」と「日常」について～◆

新型コロナウイルスの流行は、2年以上にわたって私たちの生活に影響を与え続けています。感染状況は不定期に変化し、社会全体でその都度感染対策を強めたり、緩めたりを繰り返しています。言わば「コロナ禍」と「日常」を往復する中で、行動だけでなく気持ちをどう切り替えていくか…子どもたちはもちろん、大人もメンタルヘルスにおける大きなテーマになっているように感じます。

治療法やワクチンなどの開発・普及が進むことで、新型コロナウイルス感染症という病気に対する恐怖や不安は少しずつ収まりつつあります。その一方で、日常的なマスク着用、社会的距離の確保は長期的に見ていく必要があるようです。

学校でも引き続き基本的な対策（検温、健康観察、手指消毒、換気、黙食等）と並行して、子どもたちの心の様子に目を向けていきます。ご家庭でもぜひご留意いただければ幸いです。

<お知らせ>

3月4日（金）に

① 令和4年度運動器検診調査票

② 自宅学習期間3月5日（土）～3月14日（月）の健康観察票 を配布いたします。

運動器検診調査につきましては昨年と同様に保護者の方でチェックをお願いします。

表裏両面あります。健康観察につきましては、各自毎朝検温し、記入をさせていただきます。

いずれも次回登校日の**3月15日（火）に提出してください。**

ご協力のほどお願いします。