



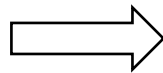
令和5年2月13日
 厳木高等学校
 保健室

寒いが続いています。暦の上では「節分」から「立春」で春を迎える頃ですが、一般的には1月下旬から2月にかけて、1年の間で最も寒くなると言われています。寒さが厳しくなればそれだけ体調を崩しやすくなるので、しっかりとした防寒対策が必須です。さらに気温が低い状態は、ウイルスにとって好ましい環境になるため手洗い・うがい・換気など、感染症の予防にも一層集中的に取り組んでいく必要があります。3年生が登校するのも今日まで（卒業式前の登校日が3日間を除き）です。今年度も残り少し。心と身体の健康を大切に、ウイルスに負けずに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』 ～

■保健室利用回数

1年生	684回
2年生	323回
3年生	713回
合計	1461回



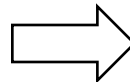
厳木高生 1人当たりの保健室利用回数 7.3回

※佐賀県立高校普通科の利用回数 2.8回

→8割以上の生徒が保健室を利用していることになります！

■利用理由

外科（ケガ）	462回
内科（病気）	932回
その他	44回（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）
- ・情緒不安や気分不良での来室も多い
- ・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む！

ケガ（打撲・突き指・捻挫、骨折）

- ・球技後のケガが多い
- ・ケガをした時はすぐに処置をすることが大事！（時間たってからの来室が多い）
- ・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（20回以上）

1年生	9名	最多61回
2年生	5名	最多55回
3年生	5名	最多43回
合計	19名	

■保健室来室（ゼロ）

1年生	3名
2年生	14名
3年生	16名
合計	33名



けがや体調を崩すなど、心と身体はいつも元気いっぱい…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てください！

厳木高生として過ごす中で、上手にSOSを出せるようになり、正しい対処法を学んでほしいな…と思います。

◆ストレスって？

～皆さんがよく言う「ストレス」とは・・・～

私たちのからだとこころには、強いつながりがあり、体の調子が良くないと気分が落ち込んでしまうように悩みごとがあると頭やお腹が痛くなったりすることもあるのです。

●ストレスのしくみとは？

わたしたちのこころは、生活の中でうれしいこと・悲しいことなどのさまざまなしげきを受けて変化します。このしげきを「ストレスター」、変化を「ストレス反応」といいます。たとえば、おこられてイヤな気分になる、落ちこむ…こうしたことが積み重なると、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなるなど、さまざまなえいきょうが出てしまいます。



●ストレスをためないためには？

- ・好きなことをする
(音楽をきく、本を読むなど)
- ・からだを休める
(早く寝る、お風呂にゆっくり入るなど)
- ・友だちやおうちの人、先生に相談する



ストレスは誰にでもあるものだからこそ、うまくつき合っていくことが大切です。いろいろためして、軽くする方法を見つけると生活しやすくなりますよ。

◆SNSトラブルありませんか？

3年生はもうすぐ卒業。SNSで友達とトラブルたままだという人いませんか？卒業後もSNSの使い方には十分気をつけてくださいね。

自分の思いを伝えること、相手の気持ちを理解することは面と向かっての方がいいと思いますよ！

SNSとかけて学校と解く。その心は…？

どちらも「どうこう(投稿・登校)するときは気をつけましょう」

▶ 「バカ」「性格が悪い」などの悪口を書きこむ	侮辱罪
▶ 友だちとのやりとりをスクショして載せる	名誉棄損罪
▶ 近所のお店で食中毒が出たとデマを流す	業務妨害罪
▶ 「死ね」「殺してほしい」などと書く	脅迫罪

一度投稿したものは、アカウントごと削除しても完全に消えることはありません。罰金の支払いを命じられたり、逮捕される可能性も。「冗談のつもりだった」「知らなかった」と言っても逃れられないのです。

誹謗中傷は犯罪です

◆花粉症シーズンがやってきます！～今年も飛散量がかなり多くなるみたいです☹️～

- マスク
鼻や口(喉)から体内に入る花粉をガードします。顔との間にすき間があかないようにつけ、とくに屋外ではなるべく外さないようにしましょう。
- 帽子
外気に触れている髪(頭)には花粉がつきやすいため、つばの広い帽子を。髪が長い場合はまとめておきましょう。

スギやヒノキなどの花粉の飛散量の増加とともに、本格的な花粉症シーズンが間近となりました。症状を抑えるポイントとして、まずは花粉を体に「つけない」、また体内に「入れない」ことを徹底したいところですが、そのための基本アイテムをおさらいします。

- メガネ/ゴーグル
目の周囲を広くカバーできるゴーグルタイプが効果的。見た目が気になる場合は、メガネと交互に使うなどの方法も検討してみてください。
- コート
帽子とともに、表面がツルツルした素材のものがおすすめ。外出から帰ったときは、花粉を払いおとしてから家に入りましょう。

衣服を洗濯する際は、柔軟剤を使用するのがおすすめです。また、外干しはなるべく早朝に干す☺️

◆明日は2月14日バレンタインデーです♡♡♡～たまにはあまいチョコでも食べて楽しもう～

チョコレートの健康効果

チョコレートに含まれる「カカオポリフェノール」には、血圧や動脈硬化に関して良い効果があることが知られています。たとえば、血圧を低下させたり、心筋梗塞のリスク低下につなげたりすると報告されています。また、糖質の吸収を穏やかにしたり、脂質の分解を助けたりするとも言われて

います。

ただし、チョコレートを大量に食べてもいいわけではありません。市販のチョコレートには砂糖がたくまん入っていて、カロリーも高めなものが多いため、食べ過ぎには気を付けて！チョコレートは「チョコッッ」楽しむのがおすすめです♪

