

令和6年2月13日
 厳木高等学校
 保健室

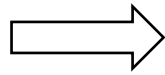
あつという間に2月に突入しましたね。暦の上では「春」ですが、まだまだ寒い日が続いていて春を感じられるのはもう少し先かなという気がします。寒くて朝布団からなかなか出れずに遅刻したり、防寒対策をせず体調を崩したりしている人いませんか？気温が低い中ではウイルスの活動が活発になるため、インフルエンザ・コロナ・感染性胃腸炎などの感染症予防（手洗い・うがい・マスク・換気）が必須です。3年生は今日で授業は終わりになります（寂しいなあ…）。いい卒業式が迎えられよう健康に過ごしてくださいね。1・2年生も今年度残り僅かです。心と身体の健康に気を配り、いい形で来年度につなげられるよう1日1日大切に過ごしましょう！



◆あなたの保健室利用、どれくらい？～ 厳木高生の 『保健室利用状況』（4月～1月）～

■保健室利用件数

1年生	714件
2年生	465件
3年生	439件
合計	1618件



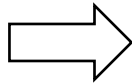
厳木高生 1人当たりの保健室利用回数 8.3回

※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）	371件
内科（病気）	1210件
その他	37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（昼夜逆転が多い！）
- ・情緒不安や気分不良での来室が多い
- ・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！）

■保健室来室（10回以上）

1年生	22名	最多67回
2年生	19名	最多24回
3年生	17名	最多58回
合計	58名	

■保健室来室が1回もなかった人

1年生	10名
2年生	9名
3年生	13名
合計	32名

👍 ストレスが溜まっている、イライラ気味、眠れてない…という人はぜひやってみて！

自分で行える

おすすめ **リフレッシュ**



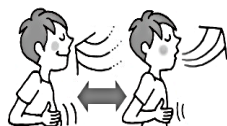
からだを動かす



音楽を聞いたり歌ったりする



今の気持ちを紙に書いてみる



腹式呼吸をくりかえす

イラッ...としたときの **クールダウン**

- その場を離れる**
場所を変えて落ち着こう。「トイレに行く」など、相手へのひと言は忘れずに。
- 数をかぞえる**
頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。
- ゆっくり呼吸をする**
鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう！
- 体をゆるめる**
イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

◆花粉症との付き合い方～そろそろ花粉症対策を～

花粉症の3大症状

くしゃみ

鼻水

鼻づまり

くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉が喉や気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。風邪に比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛び朝方から夕方に出やすいという特徴があります。

その他の症状 ➡ 咳、喉のかゆみ、目のかゆみ・充血、肌荒れ、頭痛 など

対応の基本

入れない

つけない

落とす

花粉症の人も花粉症じゃない人も!

入れない

➡ 花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。花粉症用メガネやマスクでガードを!

つけない


➡ 花粉がつきにくい素材の服を選ぶ。静電気スプレーを使うと花粉がつきにくくなる。

落とす

➡ 服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流す。

の 物 の か ふん しょう たい さく


飲み物と花粉症対策!?



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症の人も花粉症じゃない人も!

花粉をつけない、もちこ持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね



おすすめの飲み物

- 緑茶** カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。
- ハーブティー** ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
- コーヒー** カフェインには抗アレルギー作用があります。
- ヨーグルト飲料** 乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

◆明日はバレンタインデー♡です◆

バレンタインデーと言えばチョコレートですが、食べると体にいいことがあるのを知っていますか?

チョコレートの主な材料のカカオには「ポリフェノール」という成分が含まれています。

そのポリフェノールの効き目は・・・?

・がんなど生活習慣病の予防 ・ストレスを抑える ・アレルギー症状を抑える

・体に有害な菌を殺す ・傷を治す細胞を助ける

などがあります。

ただし、チョコレートは糖分や脂肪分が含まれる製品が多く、食べすぎると虫歯や歯周病、肥満の原因になることもありますので、「おいしいから、つい(^ω^)・・・」とはならないように、気を付けてくださいネ。

●3年生の皆さんへ●

明日から卒業式前までしばらくお休みとなります。4月から進学や就職するにあたり、健康は必須です。

健康でないと、勉強にも仕事にも影響します。特に虫歯の治療は早ければ早いほどお金もかかりません。

明日からは、自分の体のメンテナンスをする絶好の機会ですので、家でダラダラして過ごすことのないようしっかり4月からの準備をしてくださいね。



★保護者様へ★

治療済み報告書や、スポーツ振興センター申請書類等ご自宅にあらましたら保健室へ

提出をお願いいたします。治療勧告の再発行や申請書類が必要な場合は学校へご連絡ください。

