

ほけんだより

令和7年3月24日(金)
剣淵高等学校保健室
No.13

1年間お疲れ様でした。今年度も、みなさんの頑張る姿や成長する姿をたくさん見ることができ、とても充実した1年でした。疲れがたまっていることと思いますので、春休み中に心と体の調子を整えて、元気に新年度のスタートを切りましょう。

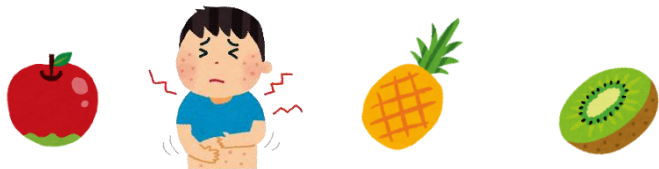
保健室からのお願い

★食物アレルギーについて★

入学時に「食物アレルギーに関する調査」を提出していただいています。が、入学後に新たにアレルギーが発症した場合は、中原までお知らせください。もう一度「食物アレルギーに関する調査」を記入してもらいます。

※教職員・給食センター・教育委員会・寮で情報を共有することで、食物アレルギーによる事故の防止を目的としています。

※アレルギー以外にも、体調面で心配なこと等がありましたら、中原までお知らせください。



★色覚検査について★ (新3年次生対象)

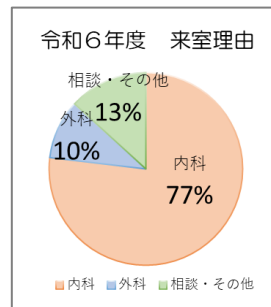
2年次生に色覚検査の案内を配付します。4月の身体測定の日、色覚検査を受けたい人は、4月9日(水)までに「色覚検査希望調査書」を提出してください。(保護者の同意が無いければ、検査はできません。)

令和6年度の保健室 利用状況

今年度の保健室の利用件数は全体で**1247**件でした。

※3月1日までの結果です。

令和5年度は1129件だったので、昨年度より118件増加しています。



内科的な理由での利用は **954** 件
外科的な理由での利用は **123** 件
相談・その他での利用は **170** 件

保健室に残っている過去12年分の記録を見てみると、全ての年で、頭痛が最も多い来室理由になっています。

内科的理由で多かったもの

1位	頭痛	452件
2位	腹痛	237件
3位	倦怠感	68件

外科的理由で多かったもの

1位	切り傷	24件
1位	捻挫	24件
3位	疼痛	23件

睡眠不足や水分摂取不足が原因と考えられる頭痛が多いです。登校日の前の夜は早く寝ましょう！また、こまめに水分補給をしましょう。



1日当たりの利用者数は**6.17**人でした。

1日当たりの来室者が最も多かった月は**1月**で、最も少なかった月は**4月**でした。



1日の平均来室者数

R6	6.17人
R5	5.3人
R4	4.44人
R3	1.46人
R2	1.43人

春休み中の生活について

●生活リズムを崩さない！！

夜ふかしや朝寝坊で睡眠のリズムが崩れると、頭痛、腹痛、倦怠感、吐き気などの症状が現れることがあります。どんなに生活リズムが乱れても、始業式の日までには生活リズムを戻しておいてくださいね！



●規則正しい食生活、栄養バランスの良い食事を！

お菓子の食べ過ぎに注意です。朝昼夜の決まった時間に食べて、体内時計のリズムを整えましょう。

たんぱく質(肉、魚、卵、豆など)や、野菜をしっかり食べよう！



●運動で体力アップ！

体力が落ちないように、休み中も積極的に体を動かしましょう。日中に体を動かすことで夜は寝つきが良くなり、睡眠の質も上がります。



●スマホは1日1時間まで！

スマホの使用は、1日1時間以内であれば依存症になる可能性が低いと言われています。使い過ぎに気をつけましょう。



スマホに費やす時間が長くなる程、脳は劣化します。

●タバコ、お酒は絶対ダメです！

未成年のうちから飲酒や喫煙を経験すると、依存症になるリスクが高くなります。また、心身の発達にも悪影響を及ぼします。



いしゆく
脳が委縮します。
急性アルコール中毒で命を落とすこともあります。

肌荒れ、白髪、脱毛、歯や歯茎の着色など見た目にも悪影響が出ます



花粉症対策について



●花粉症とは

花粉症は樹木や草花の花粉が原因となって鼻水やくしゃみ、目のかゆみ、のどの痛みといった、さまざまなアレルギー症状を起こす病気です。

●花粉症の予防方法

体に侵入する花粉を少なくすることが、花粉症対策の重要なポイントです。花粉が体内に侵入しないようにすることは、花粉症の症状を軽減するだけでなく、まだ花粉症でない人にとっては、花粉症の発症を防ぐ効果が期待できます。

☆花粉の飛散量が多い昼前後や夕方は、外出を避ける

☆マスクやメガネを着用する

通常のマスクではおよそ70%、花粉症用のマスクでは、およそ84%の花粉を減少させる効果があるとされています。

花粉症用のメガネも販売されていますが、通常のメガネを使用するだけでもメガネをしていないときより、目に入る花粉量は減少します。コンタクトレンズを使用している人は、コンタクトレンズによる刺激が、花粉によるアレルギー性結膜炎を悪化させてしまうので、花粉の散布量が多い時期はメガネに替えた方が良いでしょう。



☆花粉が付着しにくい服装

外出時は、ウールなどの花粉が付着しやすい衣類は避け、綿、ポリエステルなど花粉が付着しにくい衣類を選びましょう。また、頭と顔は花粉が付着しやすい部分ですが、帽子をかぶることで、頭への花粉の付着量を減らすことができます。

☆うがいと洗顔をする

外出先から帰ったら必ずうがいを。のどに付着した花粉を除去する効果があります。また、顔を洗うことで、顔に付着した花粉を洗い落とします。



☆家の中に花粉を持ち込まない

建物に入る前に、衣類に付いた花粉を払い落としましょう。

☆換気時は窓を小さく開け、時間を短く

換気するときは窓を全開にせず、10cm程度にし、レースのカーテンをすることで、流入する花粉を減らすことができます。

☆こまめに掃除する

室内には、衣類や髪の毛などに付着して花粉が持ち込まれたり、換気時に窓から花粉が入ったりして、たくさんの花粉が残っています。こまめに掃除機をかけ、室内の花粉を減らしましょう。



●症状を悪化させないためには？

花粉症の発症には免疫機能の異常が関係していると言われています。花粉症の発症や症状の悪化を防ぐために、日ごろから、睡眠をよくとる、規則正しい生活習慣を身につける、適度な運動をするなどして、正常な免疫機能を保つようにしましょう。