

保健だより

平成31年3月5日発行
大島高校 保健室

自分のからだのこと、どれだけ知っていますか？

勉強も部活も遊びも、全ては健康あってこそ。そして健康管理の始まりは、今の状態を知ることです。

4月から始まる健康診断に向けて、ちょっと先取りで日頃からセルフチェックをしておきましょう。今まで気付かなかった、意外な発見があるかもしれませんよ。

保健室の1年(平成30年4月～平成31年2月)

【保健室利用状況】

(延べ人数)

【出席停止の届け】

今年度保健室を利用した人は、2,237人でした。

多かったケガは？

多かった体調不良は？

1 擦過傷

1 頭痛

2 打撲

2 風邪症状

3 捻挫

3 吐き気

この他にも、話をしたり、健康の相談に来る人もいました

来室者が多かったのは？

一番多かった月 11月

一番多かった曜日 火曜日



むし歯を治療した人は

75人/244人中

まだの人は春休みがチャンスです

春休み

自分メンテナナンス！

特に病気でないのに頭痛や腰痛などの体調不良が多い人は、その原因を見つけて、生活リズムを立て直しましょう。



むし歯や歯肉病の治療がまだの人、メガネやコンタクトレンズがあわなくなっている人、身体がほろほろやめまわりのチャンスです。

なんとなくボンヤリしてしまったり、疲れているなーと感じる人は、思い切って休養をとって、リフレッシュしましょう。

からだ&心のメンテナンスで、

新年度を元気にスタートする準備を整えましょう。

疾患名	届出数	発症時期													
		0	20	40	60	80	100								
インフルエンザ	98人	4月	1												81
		5月	1												
		6月	0												
		7月	0												
		8月	0												
		9月	0												
		10月	0												
		11月	1												
		12月	2												
		1月													
		2月	12												
		感染症隠蔽	5人	発症時期：5月1人 7月3人 12月1人											
溶連菌感染症	5人	発症時期：5月2人 6月1人 9月2人													
水痘	2人	発症時期：5月1人 9月1人													
流行性角結膜炎	1人	発症時期：11月1人													
マイコプラズマ肺炎	1人	発症時期：5月1人													
その他	2人	急性呼吸器炎1人 急性扁桃炎・カビ・水痘様疹各1人													

【日本スポーツ振興センター災害発生状況】

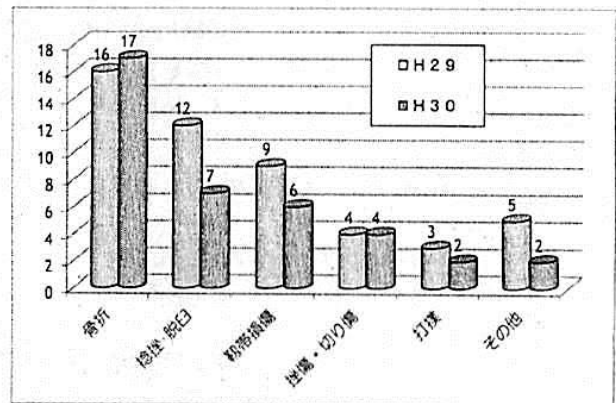
1 申請件数

年度	件数
H28	47
H29	49
H30	38

2 学年・男女別発生状況(人数)

	男女別	1年		2年		3年		全学年	
		男	女	男	女	男	女	男	女
H29	男女別	12	7	15	10	4	1	31	18
	計	19		25		5		49	
H30	男女別	5	3	18	6	3	3	26	12
	計	8		24		6		38	

3 傷病別発生状況(人数)



学校災害給付制度(日本スポーツ振興センター災害給付制度)について

学校の管理下(授業中、休憩中、登下校、部活動など)でケガをした場合、その治療費や見舞金の給付を保護者の皆様に対して行う制度です。(保険証を使用して、1500円以上支払った場合に適用されます。)



平成30年度は保健だよりを読んで頂き、ありがとうございました。皆さんが自分の健康をずっと守り、自己管理していけるように、来年度も保健室から情報を発信していきます。平成31年度もよろしくお祈りします。

ほんだより3月

3月3日は耳の日



担当: 1-1 平 1-3 今里, 福田 1-4 出見, 園 1-6 西 1-7 荒垣, 前田

1-7 前田 葉奈

1-7 荒垣 不七

鼻づまりを少し楽にする方法

鼻がつまると、頭が痛くなったり、ぼーっとして集中できなくなったり...
鼻づまりを楽にするポイントは、「温める・湿らせる」です。

温める

お風呂より少し高い温度のお湯にタオルをついて、よくしぼってから鼻全体を包み込むようにあてましょう。鼻の粘膜の血行がよくなり、鼻づまりが少し改善されます。

湿らせる

鼻の通りを良くするには、鼻の粘膜を適度に湿らせて、乾燥させないように注意が必要です。加湿器がよい場合は近くに濡れタオルを置くなど、工夫しましょう。

鼻がつまった状態が長く続く場合は、病院で診てもらいましょう。

1-1 平 詩恵瑠

飛行機での耳の痛みに注意! 航空性中耳炎

航空性中耳炎って?

飛行機の高圧着陸時の急激な気圧変化によって起こる急性中耳炎の一種です。

症状は?

目が痛くなったり、詰まった感じに陥ったり、耳鳴りかたたりします。軽症であれば数分～数時間でおさまりますが、重症だと数週間続くこともあります。

予防法は?

コップを飲み込んだり、鉛を舐めたりすると効果があります。アレルギー性鼻炎にかかっていると起こりやすいので、飛行機に乗るまでに治療しておくのも大事です。

1-4 組 出見 颯

「天気予報では、昨日と同じ気温なのに、今日の方が暑いなあ」と感じたり、これはありませんか? 「寒い」「暑い」と感じる材料は「体に入出入りする熱」に関係します。たとえば、風の強い日は風が冷たく感じますよね。これは、風が早く体に当たる空気が増え、空気が



体の熱を奪い、熱の量を増える。このように、人が感じる寒暖の目安を「体感温度」といいます。

少しずらして、また、また

だ朝晩は寒い日が続き

ます。気温と共に「体感温

度も意識して、自分の

体調に合わせて服装

の調節をしましょう。

1-3 福田 草香

おなかか鳴るのは空腹だから?

授業中におなかか「グ〜」と鳴ってしまうことありませんか? このおなかの音、おなかか「減ったことを知らせるために鳴るわけ」ではないんです。ほほ「空っぽ」になっただけ、食べ物の残りかすを腸に送ろうとぐんぐん動くときに、胃の中の空気を潰して音が鳴るのです。つまり胃がしっかりおそうじするときの音なので、健康の証とも言えますね。

では、「おなかかすいた」と感じるのとはどこかという。脳です。例えば「ごはんを食べながらスマホを触った」リテレビを見ていると、食べたという感覚が弱くなると「おなかかすいた」のサインを見逃す原因になります。「食べている」と脳がしっかりわかるように食べましょう。



- 特定の人だけを外して別のLINEグループを作る。
- Twitterで友だちを「いじる」
- 友達を「いじる」動画を投稿
- 友達の失敗をおもしろおかしくネット上で暴露する。



「このくらいオイシイじゃん」とあなたが思っていたとしても、相手がそれを「嫌だ」と思っているのとちがいが大事です。特にネット上への投稿は完全な削除は難しく、取り返しのつかないことになるケースも。

「加害者」にならないよう、

普段から想像力を

働かせて下さい。

1-4 園 穂香



「笑う」だけで

心もからだも元気アップ! 私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生みだしたりしています。そこで、だいじょうぶ。そんな病気の厄手を、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれます。

ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの「笑い」反応にストレスや不安を受け取ると、元気をなくします。

「笑う」と他にもいろいろないいことが

脳の働きがよくなる 血の流れがよくなる

自律神経のバランスがよくなる

ストレスの解消になる 幸福感がアップする

大笑いしなくても、笑顔だけで

効果がわかるそうです



これ、いじりそれとも...?

1-6 西 祐