

# 保健だより ~3月号~

令和6年3月25日発行  
大島高校保健室

少しずつ暖かくなり、新芽が芽吹いたり、花が咲き始めるなど、春らしさを感じられる時期がやってきました。植物に触れ、季節を感じることで、心が癒やされ、リフレッシュできます。たくさんのきれいな花が咲く春を楽しんでみましょう。



保健室

## 1年間の記録

R5.4月~R6.3月19日

今の学年も今日で終わり。この1年は、みなさんにとってどんな1年でしたか？  
きっと、それぞれに成長したところがあるはず。  
来年度も、保健室からみなさんの挑戦を応援しています！

### 保健室の 利用者数

1345人  
でした



利用回数だけに注目するのではなく、なぜそうなったのか、次はどうしたらよいかを考えましょう。

高校生のうちに、自分の体調の変化に気づき、対処できる力を身につけたいですね。

### 体調が悪くて来た人

1148人

一番多かった症状

頭痛



### ケガで来た人

173人

※その他24名

一番多かったケガ

すり傷



### 来た人が 多かった月

9月

209人



9月は、体育祭関連のけがや体調不良者と、コロナウイルス感染症の感染者が多数いたため、来室人数が増加しました。

今後も感染症や熱中症予防に注意が必要です！

### 来た人が 少なかった月

3月

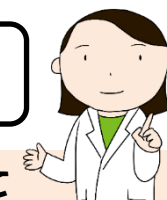
46人



3月は、高校入試に伴う自宅学習期間などがあり、登校日が少なかったため、来室人数も少なかったです。

春休みは、新学期に向けての準備期間です。心身ともにリフレッシュして、充実した時間にしてください。

## 保健室からお願い



### ①日本スポーツ振興センター災害給付制度について

学校の管理下でケガをして医療機関にかかった場合、医療費の一部が給付されます。総医療費5,000円(自己負担3割の場合、支払い額が1,500円)以上が対象になります。受診した月から2年間請求を行わないと時効となりますので、書類未提出者は早めに保健室へ提出してください。

### ②春休み中に治療を進めましょう

歯科や視力、耳鼻科など治療が必要な人は、春休み中に治療を済ませて新学期に備えましょう。また、自分のこころや体のことで心配なことがある人は、信頼できる大人へ早めに相談しましょう。保健室でも、もちろんOK！

### どっち？ 春休みの過ごし方

春のことわざを2つ紹介します。

しんみん あかつき おぼ  
春眠 暁を覚えず

春の眠りは心地良く、夜明けが来たことにも気づかず寝過ぎてしまう。



はる う  
春植えざれば 秋実らず

春に種を植えなければ秋に収穫できないように、努力をしなければ、良い結果は生まれない。



これから春休みが始まりますが、どちらの過ごし方がいいと思いますか？  
たくさん時間がある分、先のことを考えて準備できる機会です。夜ふかししたり、ゴロゴロして過ごしたりするのではなく、生活リズムを整えて、楽しく有意義な春休みにしましょう。

### 片付けて

### 新年度をすっきり迎えよう

みなさんの机の上や部屋は整理できていますか。新年度が始まると、新しい教科書などの物が増えて、ごちゃごちゃしがちです。そうなる前に片付けをして身も心もすっきりしましょう。



#### ① 片付ける範囲を決めてから始める

すべてを整理しようとする、何かから始めればいいのかわからなくなります。最初に場所を決めましょう。

#### ② 使う場所の近くに片付ける

物が使う場所の近くにあると、出し入れが楽になります。使う場所から手の届く位置に収納しましょう。



#### ③ 自分の好きな空間を作る

好きな物を飾る場所があると、その場所をきれいに保ちたくなり、そこを中心に片付けるきっかけになります。

片付けの3原則

## 今月のテーマ「耳の健康」

耳は、私たちが生活をしていく上で外部からの音の情報を得るための大切な器官です。しかし、耳の健康については、聞こえづらくなったり、症状が出るまで、気にしない人も多いのではないのでしょうか。そこで、よくある耳の病気や日常生活で注意しておきたいことをまとめました。



### ～突発性難聴について～

○突発性難聴とは…  
突然、耳の聞こえが悪くなり、耳鳴りやめまいなどを伴う原因不明の疾患である。  
原因… ストレスが要因であることが多く、原因不明とされることもある。  
予防法… バランスの良い食事や十分な睡眠を心がけ、耳に大きな刺激を与えない。過度な喫煙、ストレスに注意すること。

中耳炎 くわしく知ろう!!  
中耳炎の原因  
ウイルス・細菌が鼻と中耳をつなぐ管を通して中耳で感染、炎症を起すこと。強い耳の痛みが特徴的な症状です。  
風邪による体力の低下、ストレスによる免疫力の低下。  
症状  
耳の痛み・耳漏  
発熱、聞こえが悪くなる  
耳閉感、体温が37.5℃以上など…  
何日で治るのか?  
軽度であれば2〜3日で自然になリますが、大半は1週間〜2週間ほどで治ります。  
原因として考えられることは他にも…  
主に鼻水を出すことで、かみゆが強く耳に細菌が飛んできて起ると言われています。

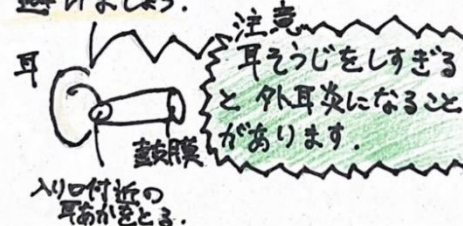
### イヤホン難聴の原因・対策

原因  
耳にある**中耳**と呼ばれる器官に大きな音をあたると**中耳**が傷つき音が聞こえにくくなります。

予防策  
音量を下げる  
使用を1時間未満にする  
連続して聞かない  
ノイズキャンセリング機能のついた物を使う

### 耳掃除ポイント

- ・多くても月に一度程度
- ・石鹸の耳かきではなく綿棒を使用し、耳垢を拭いとるようする。
- ・耳の穴から1センチの深さまでの掃除に留めましょう。
- ・耳の中を石けんで洗うのは避けましょう。



## STで研究しています!

「食中毒について理解を深めるためには」というテーマで、研究している2年生チームが作成しました。

食中毒予防の原則は、細菌を食べ物に「つけない」・食べ物に付着した細菌を「増やさない」・食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」です。

## 奄美の夏に備えて!!!

# 食中毒予防のポイント

2年 中島心嘉、且小陽菜

こんにちは! 私たちは今、探究活動で食中毒についての探究を行っています。奄美大島は気温・湿度が高い地域で食中毒の原因となる細菌も発生しやすくなっています。そこで、毎日お弁当を作らせてくださっている保護者の方々へ食中毒について知ってもらいたいと思ったので私たちが、まとめた情報が役にたつと嬉しいです。

### 水分に注意!

生野菜や果物はよく洗い水気を切ってから詰めましょう。ミニトマトのヘタは雑菌が繁殖しやすいためヘタを取ることで雑菌の繁殖を防ぐことができます。  
※仕切りとして使われているレタスなども注意が必要です!

### 保存方法

長時間持ち歩くときは保冷剤や保冷バッグを利用しましょう! 保冷剤を使用する場合はお弁当の上におくと効果的です

### しっかり加熱

おかずは中心部分までしっかり加熱しましょう。特に卵料理や肉料理は注意が必要です。生でも食べることのできるかまぼこやちくわ、ハムなども加熱することで食中毒のリスクを抑えることができます。

### しっかり冷ます

ご飯やおかずは、お弁当箱に詰める前にしっかりと冷ましましょう。温かいまま詰めてしまうと蒸気がこもり、傷んでしまう原因になります。