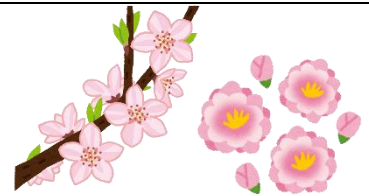


# 保健だより

奈良県立高田高等学校

令和6年 春休み号

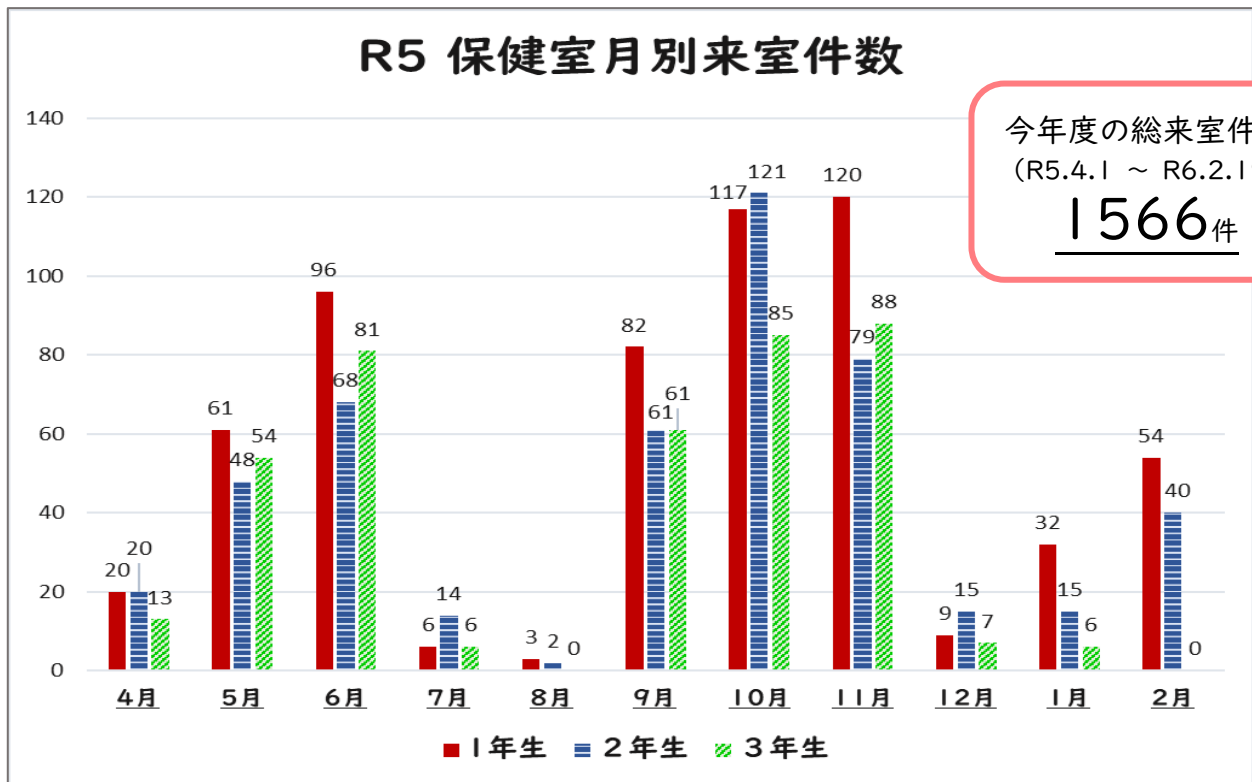


季節をあらわす言葉に「啓蟄<sup>けいちつ</sup>」というものがあるのを知っていますか。啓蟄とは、寒さが穏やかになってきて春の気配を感じ、土の中で冬眠していた虫が目覚めて活動を始めることを意味しています。(ちなみに今年の啓蟄は3月5日です。)

みなさんにとって春は新年度の時期。そんな新年度を元気に迎えられるように、春休み中は夜更かしや朝寝坊をしてだらだら過ごすのではなく、生活リズムを崩さないように気をつけて、心と体の準備をしておきましょう。



## 保健室利用状況



1年間で最も来室件数が多い月は10月でした。(323件)

9月から10月にかけて体育大会の練習や本番があったため、擦り傷や打撲などの外科的症状の来室が他の月に比べて多かったです。11月は本校でインフルエンザが流行していたこともあり、咳や喉の痛みなどの風邪症状や発熱などの内科的症状の来室が多かったです。

体調不良で来室した件数 | 一番多かった症状

**1140**件 **頭痛**

原因不明の頭痛がほとんどでしたが、偏頭痛や睡眠不足が原因の頭痛もありました。

睡眠不足の日々が続くと、記憶力や注意力だけでなく、免疫力も低下してしまいます。

適度な睡眠時間を確保するように意識しましょう。

症状が軽減しない場合は、医療受診を検討してください。

ケガで来室した件数 | 一番多かったケガ

**393**件 **擦り傷**

2番目に多かったケガは「捻挫・突き指」3番目に多かったケガは「打撲」でした。

擦り傷ができたなら、まず傷口の砂や泥などを水道水で洗い流してきれいにするのが重要です。水で洗う処置には患部を冷やして痛みを和らげる効果が期待できます。

## 医療勧告書について

1学期の健康診断の結果に「異常の疑い」があった人には「医療勧告書」を配布しました。「医療勧告書を渡されたけれど、まだ受診していない!」という人は、4月からの新学期を健康、安全に過ごせるように、この春休みの期間を利用して医療機関へ受診されることをお勧めします。

受診された場合は、医療勧告書を担任の先生に提出してください。



## 冬物? 春物? 工夫して体調管理を

3月に入り、やっと春らしく、暖かい陽気の日が増えてきました。おしゃれな春物を出して、厚いコートやセーター、ダウンジャケットとはそろそろお別れ…といきたいところですが、この時季はまだ、朝晩はもちろん、日中でも真冬の寒さが急に返ってくる可能性があります。天気予報をできれば毎日こまめにチェック



して、気温の動向に注意しながら衣服の調節をすることが体調をくずさないためのポイントです。また「もしかしたらこの後、帰りに寒くなるかも…」というときは、マフラーや膝かけなど比較的かさばらず、手軽に使えて寒さを防げるアイテムを持ち歩くと効果的です。使い捨てカイロも貼るタイプや靴用などもあって活用できそうですね!

本格的な春まで、あともう少し。体調管理を怠ることなく、元気に新年度を迎えましょう。

## イヤホン🎧 ヘッドホン🎧 使用上の注意 ⚠️

### ⚡ 大音量・長時間は厳禁! .....

近年、問題になっているヘッドホン難聴。スマホや携帯型音楽プレーヤーの普及で、いつでも・どこでも聞けることが、耳に負担をかけることにもつながっています。なるべく音量を抑え、流しっぱなしは控えましょう。



### ⚡ 交通事故の一因に?! .....

イヤホン・ヘッドホンで音楽などを聞きながらの自転車運転は、交通事故の危険性が高まります。私たちが多くの情報を得ている耳をふさぐことで、周囲の自動車や歩行者、さまざまな危険を察知しづらくなってしまいます。

### ⚡ 音漏れがトラブルの元にも .....

電車やバスなどの公共交通機関は多くの人利用します。イヤホン・ヘッドホンから漏れる音は不快に感じられ、乗客同士のトラブルに発展することも。お互いに気遣い、相手を思いやることが大事なマナーです。

