

# Health 3月

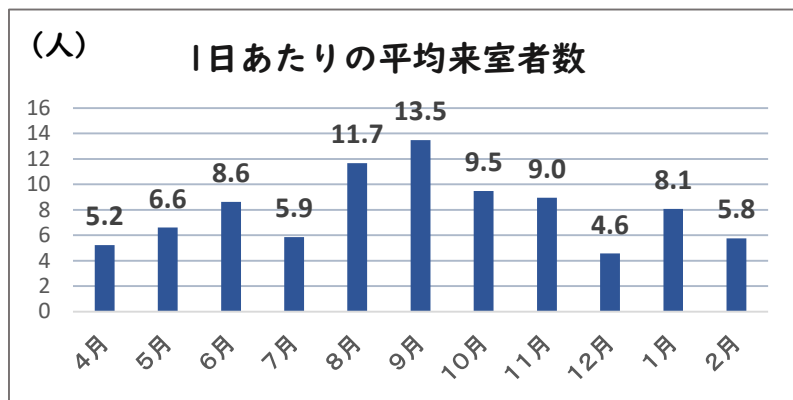


令和4年3月  
広島市立美鈴が丘高等学校  
保健室

暖かな春の季節がやってきましたね。『春眠 暁を覚えず』という言葉に耳にしたことはありますか？中国の詩人である孟浩然が詠んだ漢詩「春暁」の一文で、「春の夜は眠り心地がよいため、朝が来たことに気付かず寝過ぎてしまう」という意味があります。この言葉の通り、春休みに入ると気持ちの良い気候につられ朝遅くまでゆっくり眠りたい人もいるかもしれません。しかし、時間は沢山あるようで、のんびりしていると春休みはすぐ終わってしまいます。有意義な過ごし方を考えて一日一日を大切に過ごしましょう。

## 一年間の健康生活を振り返ろう！

### 今年度の保健室の様子は・・・



**今年度の保健室利用状況**

ケガ **305** 人

病気 **1378** 人

3月16日現在

**多かったケガ**

1位 すり傷

2位 打撲

**多かった症状**

1位 腹痛

2位 頭痛

3位 気分不良

1年間の保健室来室者数は全体で延べ1683人でした。8～9月など長期休暇明けや週明けの体調不良が多いので、休日の過ごし方について見直してみましょう。ケガの来室では、すり傷や打撲が多かったです。気になったのは**自転車で登下校中でのケガ**。遅刻ギリギリに焦って登校し、転倒する人も…。**周囲の安全確認をしながらスピードを出しすぎず運転**しましょう。特に、雨や雪の日は地面が濡れて滑りやすくなっているので気を付けてください。

病気の来室は、腹痛や頭痛の症状が多かったです。生活習慣の乱れや心身の疲労・ストレスからくる症状もあれば、病気が隠れていることもあります。あまりに**症状が酷かったり、長引く場合は医療機関に相談**してみましょう。

### 学校でのケガ 医療費の請求はお済みですか？

学校管理下でケガをした場合、日本スポーツ振興センターの医療費給付の請求ができます。給付対象には条件がありますので、保健室へご相談ください。受診した月から2年間請求を行わなかった場合は、時効により給付が受けられませんので、早めに申請の手続きをしてください。



### 心も体も健康に過ごせたかな？

この一年間、あなたは「健康」に気を付けて生活できましたか？日々の行動や生活習慣を振り返り、チェックしてみましょう。

夜更かしをせず、質の良い睡眠を十分にとった

運動やお手伝いなどで体をよく動かした

丁寧な歯みがきができた

感染症対策をしっかりと行えた(手洗い、マスク、換気など)

ストレスを上手に解消した

排便のリズムが整っていた

朝食も欠かさず食べ、バランスよく栄養をとった

時間やルールを守り、メディアとうまく付き合えた

### またひとつ、ステップアップ 新しい生活へ

もうすぐ1・2年生は進級です。4月から新生活が始まりますが、少しずつ準備はできていますか？文房具などの身の回りのグッズの準備はもちろんのこと、良いスタートをきるために春休みのうちに体調を整えておきましょう。

#### ●生活リズムを崩さない

生活習慣の乱れは心身の不調につながります。春休み中も、早寝早起き・一日3回の食事・適度な運動など健康的な生活習慣を続けましょう。スマホやPCといったメディアの使用時間にも注意！



#### ●ケガ・病気の治療は早めに受診

年度初めは慌ただしく、病院へ行く時間をとれないことも。新生活が始まる前に受診しておきましょう。健康診断で異常を指摘されて、まだ受診していない人も春休み中に受診してください。



#### ●気合いを入れすぎず、リラックス

充実していても疲れやストレスは溜まるものです。肩の力を適度に抜いて気分転換しましょう。



毎朝の検温も忘れずに!!!

