

# Health



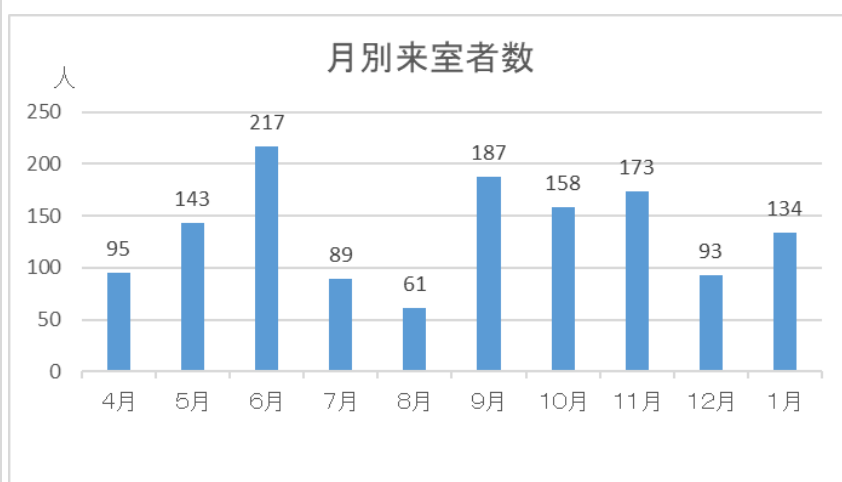
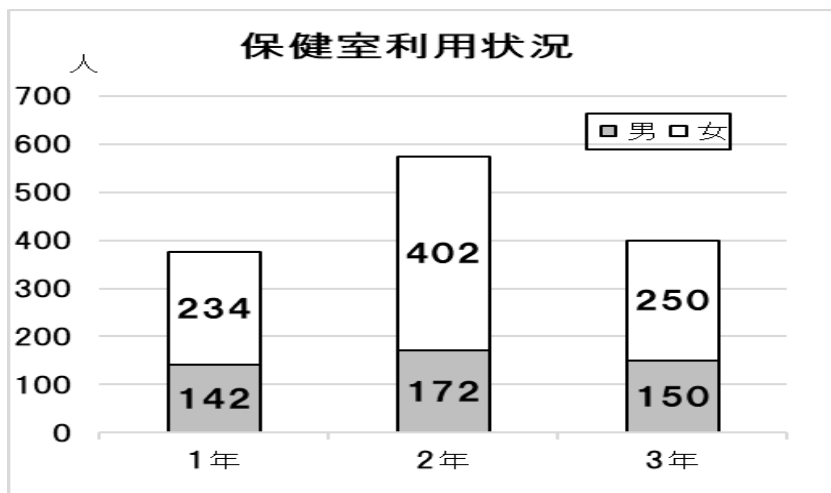
令和5年3月  
広島市立美鈴が丘高等学校  
保健室

## 「自分の夢を見失わない春！自分の夢に近づける春！自分の夢を見つけられる春！」にしよう

美しい青空の日、厳かな卒業式を終えて、輝く笑顔で3年生が卒業していきました。令和5年の桜がよいよ咲こうとしています。1、2年生の皆さんは次の学年への準備をする時期です。出来た事、失敗した事、努力した事などを自分の糧として次の学年に向かってステップアップするために春休みを有意義にすごしましょう。



### 今年度の保健室の様子は・・・（令和4年4月6日～令和5年1月31日）



1年間の保健室来室者数は延べ人数で1350人でした。

- ① 体調不良による利用が圧倒的に多いです。どんな時に利用しましたか。何故その症状が現れたのでしょうか。その原因には生活習慣の乱れや心身の疲労、ストレス、学習意欲の低下などが関係していなかったでしょうか。自分の健康課題は何か振り返ってみましょう。
- ② 怪我で利用した人の30%が自転車通学での怪我です。雨や雪の日は路面が濡れて滑りやすくなっているため転倒事故が多くなっていました。遅刻ギリギリに焦って登校し、転倒する人も……。登り坂、下り坂が連続する通学路。周囲の安全確認をしながらスピードを出さずに運転しましょう。
- ③ 体調不良を繰り返している人は病気が隠れていることもあります。あまりに症状が辛かったり、長引く場合は医療機関に相談してみましょう。

この1年間、保健室では入室するなり「早退する」「帰りたい」「湿布」「ばんそうこう」「頭」「紙」と単語での第一声をよく聞きました。単語では伝わりにくいです。

入室時はまず挨拶。そして「いつから」「どこが」「どのように」「どんな具合か」症状や要件を言葉をつないで伝えてくれたら円滑なコミュニケーションにつながります。その後の必要な手当や心と体の健康管理について一緒に考えていきましょう。

### 学校でのケガの医療費の請求 お済みですか？



学校管理下で怪我をした場合、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。申請のための書類を保健室で受け取っているのに、手元に持ったままになっている人は早急に書類の提出をお願いします。

受診した日から2年を経過すると、時効により給付が受けられなくなります。

### ちょっとした間 学校生活から離れますが

#### ●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・1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！！！！

