

Health

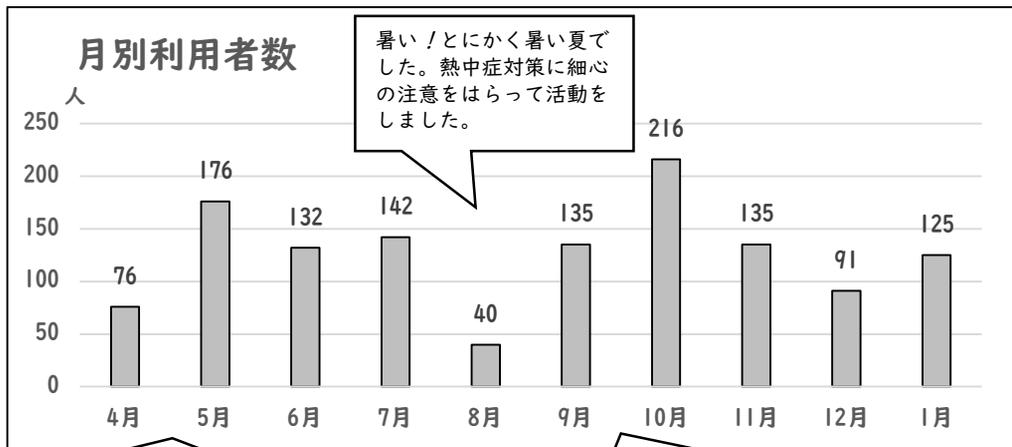


令和7年3月12日発行
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室

3年生はそれぞれの夢に向かって、笑顔で美鈴が丘高校を巣立っていきました。健やかな人生を送ってほしいと願うばかりです。春の訪れを感じ始める3月、花々が咲き始め、木々も一斉に芽吹いてきます。冬ごもりをしていた生き物たちもそろそろ活動を始める季節です。1,2年生の皆さんには今年度を振り返るとともに、来年度に向けての準備を始めましょう。

『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

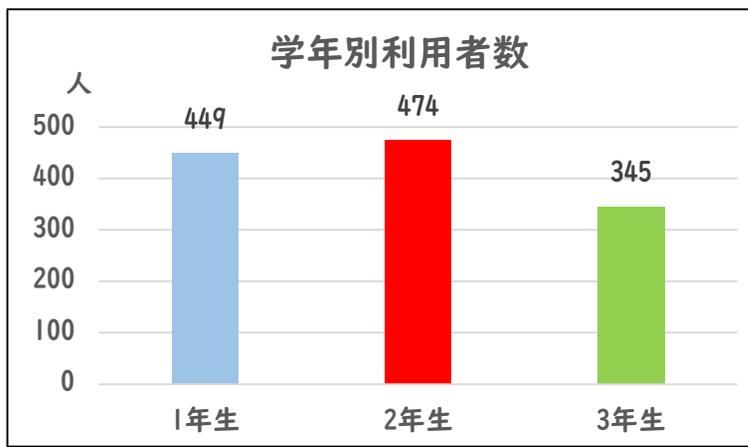
今年度の保健室利用状況 1,267人の利用者 (令和6年4月1日~令和7年1月31日)



暑い!とにかく暑い夏でした。熱中症対策に細心の注意をはらって活動しました。

4月は自転車通学による怪我の発生件数が1年間で最多。特に自転車通学に慣れていない1年生に多かったです。
5月の連休明けから保健室利用者が急増し、利用者数が1日10人以上の日が増えてきました。

残暑厳しい日が続きました。体育祭に伴う体調不良やケガもありましたが、1年間で最多の保健室利用者数でした。1日の利用者数年間トップ5のうち2位から5位が10月に集中していました。



4月から10月までは主に新型コロナウイルス感染症、11月からはインフルエンザやマイコプラズマ肺炎の感染症が出始めました。さらに上記の3種類の感染症以外にも水痘、感染性胃腸炎、溶連菌感染症、手足口病など多種類の感染症の報告が今年度はありました。

~今とこれからの健康を~ 1年を振り返って『自分の健康は自分で守る』ことが出来ましたか?



定期健康診断の結果をもとに精密検査や治療が必要な生徒には通知をしました。「受診したけど報告書の提出を忘れて」「そのうち、そのうちと思っている」「痛くないからいいか」などのケース。中には「通知書を受け取ってそれっきり、どこにやったかわからない」ということも……? 自分の体の状況を自分で気にかけて、健康を維持するために自分で管理し、行動することは生活の基盤です。春休みには必要な検査や治療を受けておきましょう。

保健室利用者数は令和7年1月末で1,267人でした。5回~9回の利用者は68人。10回以上の利用者は18人でした。健康を維持するためには、バランスの取れた食事、適切な運動、十分な睡眠。そしてストレスの上手な解消などがあげられます。ネットやSNSの利用時間が生活時間の多くを占めて、美高生としてやらなければいけないことが後回しになったり、授業中の居眠りなどが学習意欲の低下へとつながっていませんか。友人関係のトラブルや学習や将来への不安感、睡眠不足からくる心身の疲労感などどんな時に心身の不調をきたしていたのか。なぜその症状が現れたのか。改善した人は何がよかったのか。振り返ってみましょう。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。症状が辛く、長引く場合は医療機関に相談しましょう。

今年度も保健室では入室するなり、「紙ください」「湿布」「ばんそうこう」「頭」などの単語での第一声。また唐突に「早退します」「帰る」との申し出には「どうしたん? 何があったん?」と心配しました。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」症状や要件を言葉でつないで伝えてくれたら円滑なコミュニケーションへとつながるのではないのでしょうか。その後必要な手当て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。



保護者の皆様へ大切なお知らせ 日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

この制度は、学校の管理下において生徒が災害にあった場合、その治療費や見舞金の給付を受けることができる制度で、入学時に「加入同意書」を提出していただいています。加入時の案内に明記しているとおり、同意書提出後は、学校に脱退の申出がない限り卒業まで自動的に毎年度継続加入となり、毎年度掛金(1,615円)を納付していただく必要があります。なお、新年度から脱退を希望される場合は、「脱退申出書」の提出が必要になります。必要な書類をお渡しますの
で令和7年4月15日(火)までに美鈴が丘高校事務室にお知らせください。
「脱退申出書」が令和7年4月24日(木)までに提出されない場合は、令和7年度は継続加入となりますのでご了承ください。

日本スポーツ振興センターへの 申請はお済みですか?



学校管理下で怪我をし、医療機関に受診した人で申請手続きをしていない人は早めに保健室に知らせてください。申請手続き中で書類の提出が滞っている人は必要書類を確認して保健室に提出してください。

申請には条件があります。また受診して2年以内に申請しなければ時効となり給付金が支給されなくなります。