

Health



平成30年12月
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室

2018年があと少しで終わろうとしています。みなさん、やり残していることはありませんか？
新しい年を気持ちよく迎えるために、今できることをしっかりやっておきましょう！！

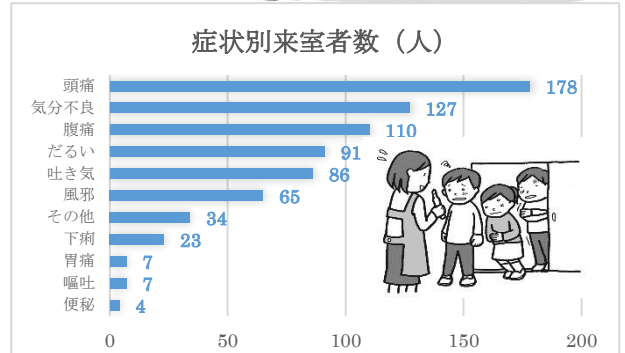


2018年 保健室の様子から

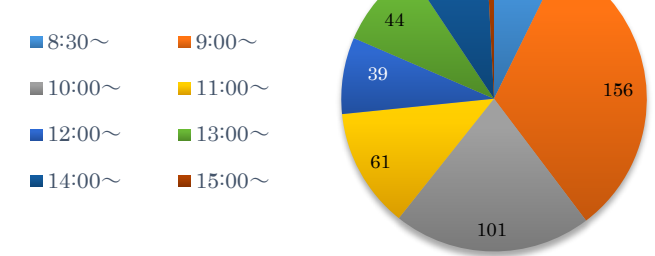
保健室では、来室した人に「アクティブ健康観察」を行って
もらい、自分の体と心を見つめ直す時間を持ってもらうように
しました。その様子からみなさんにお伝えしたいと思います。

1 「頭痛」を訴える人が多かった

右のグラフは4月～10月の症状別でみる来室者の数です。
頭痛の理由を自分で考えてもらおうと「風邪」「睡眠不足」「疲れ」
などの項目にチェックがついていました。また、頭痛を理由に
くり返し来室してくる人もいました。頭痛が突発的な人もいれ
ば、持病となっている人もいたようです。



来室時間別来室者数 (人)



2 午前中の来室者が多かった

左の円グラフは、来室時間による来室者の人数を表したものです。9
時台に来室者が多く、次いで10時台、11時台となっています。また、
学校に来てすぐに保健室に体調不良を訴えて来室している人もいます。

3 疲れている人が多かった

下のグラフは、来室して来た人が考えた体調不良の理由で
す。1番多かったのは、「風邪」でしたが、「疲れ」や「睡眠不
足」も多かったです。女子に限れば、月経痛(生理痛)で体調
不良が多かったように思います。



～保健室からのメッセージ～

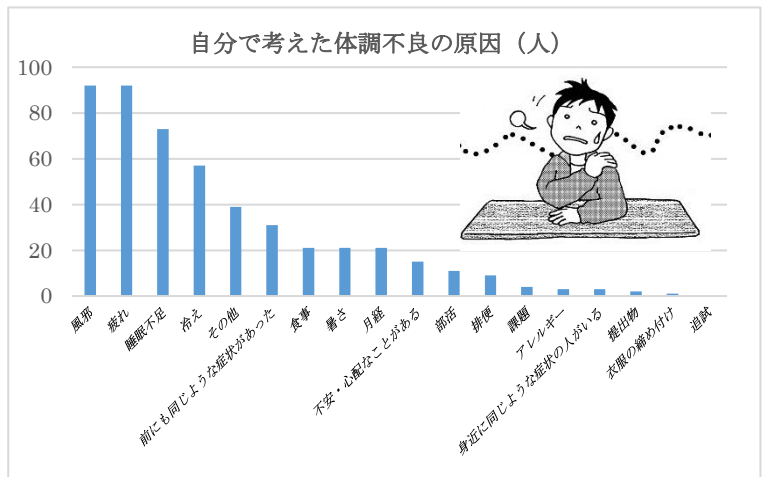
- 登校前から体調不良であれば、
必ず体温を測ろう！

遅刻を気にして、検温をしていない人が
多かったのですが、体調の悪い時は、遅刻
の連絡を入れてでも検温をして登校するか
どうか決めましょう。



- 自分に合った対処法を見つけ試してみよう！

体調不良のとき、どのような行動を取ればよいか、自分に
合った方法を探しましょう。安静にする、体を温めてみる
…など色々な方法があると思うので、調べてみてください。
また、鎮痛剤などの薬を使用するのも良いです。ただし、自
分に合ったものを医療機関で処方してもらうか、薬局にお
られる薬剤師の方に相談をし、用法・用量を守って使用し
てください。



自分が

かからないために

- うがい・手洗いをしっかりする
- 十分な睡眠をとる
- 栄養バランスのとれた食事をとる

みんなが

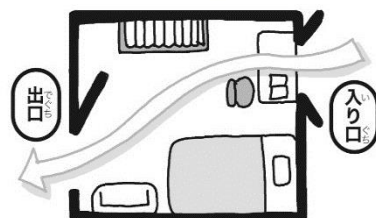
かからないために

- 休み時間には換気をする
- せきが出るときはマスクをする
- インフルエンザにかかったら、
出席停止期間は家で休養する



寒くなってきました。

教室でストーブ等の暖房機器を使用
するようになると、空気が汚染され
ます。クラスみんなで協力し合い、
寒さに負けず、換気を行っていきま
しょう。



かんきは、^{くま とら お}空気の通り道を
つくるのがポイントです！