

Health 3月

令和2年3月
広島市立美鈴が丘高等学校保健室

3月に入り、暖かい日が増えてきましたね。でもまだ季節の変わり目です。「寒の戻り」という言葉もあるように、一時的に寒さが戻ってくることもあります。もうしばらくは重ね着で対応できるようにしておきましょう。



平成31年度保健室来室記録(平成31年4月～令和2年2月まで)



保健室来室状況

○保健室利用者合計…のべ1182人

○病気での保健室来室件数…1170件

多かった症状は…1. 頭痛 2. 腹痛・下痢 3. 倦怠感

○ケガでの来室件数…197件

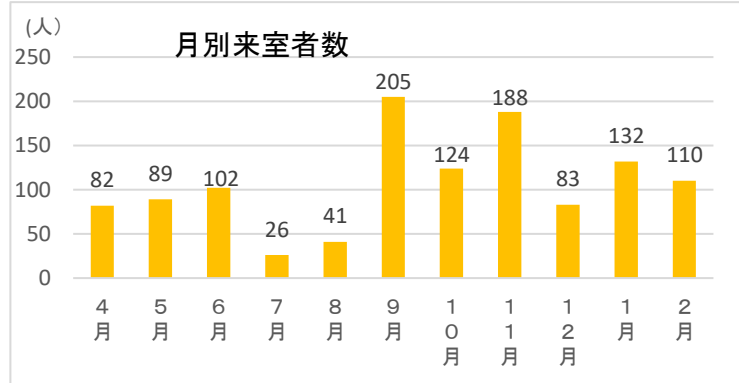
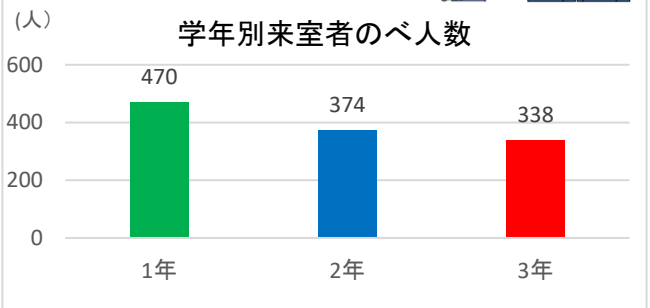
多かったケガは…1. 擦過傷 2. 打撲 3. 捻挫

○登下校中のケガでの来室…33件

その中で自転車でのケガ…28件



保健室には来室していない自転車での事故が、把握しているだけで19件あり、これらを合計すると年間で**47件**の自転車事故があったこととなります。気を付けているつもりでも、事故にあうことはあるかもしれませんが、さらに注意することで、けがの程度が軽く済むこともあるかもしれません。4月から自転車に乗る際は気を付けるようにしましょう。



メディアとの付き合い方チェック



休校になり、2週間が経過しました。みなさん、どのように過ごしていますか？思ったように外出ができず、ストレスが溜まっている人もいるのではないのでしょうか？その原因の一つに「メディアとの付き合い方」は関係していませんか？スマホやパソコン、テレビやゲーム機などとの付き合い方をチェックしてみましょう。

*📖のアドバイスも読んでね。



☐メールやLINEなどの返事が気になっていませんか？

☞相手が忙しくて返事できないことや忘れてしまうこともあります。気にしすぎないで！

☐SNSなどで、自分の不用意に情報を発信していませんか？

☞世界中に情報を発信できるのは素晴らしいことです。しかし、顔の見えない相手が必ずしもよい人とは限りません。安易に自分の情報をネットに公開することは避けましょう。

☐ゲームの時間が長すぎるかなと気になり、始めるとやめられないことはありませんか？

☞長時間やり続けると、目や頭、腕、肩などに負担をかけてしまいます。ゲームをするときは時間を決めて、適度な休憩もはさむようにしましょう。

☐ゲームで負けると、怒ったり落ち込んだりしていませんか？

☞負けると腹が立つこともありますが、ゲームは現実とは違います。勝ち負けより楽しむことを重視しましょう。

家から自由に外出できず、イライラしている人もいますよね。スマホで暇つぶしをするのも一つの方法かもしれませんが、しかし、使い方を間違えると逆にストレスがたまることもあります。運動だけではなく、入浴や大声を出すこともストレス発散方法の一つと言われています。自分なりにストレスを発散し、元気に過ごしてください。

今年度は、みんなに会えないまま終わってしまい、寂しい気持ちでいっぱいです。学校は先生方がピカピカにきれいにされていますよ。新学期、元気なみんなに会えることを楽しみにしています！

