

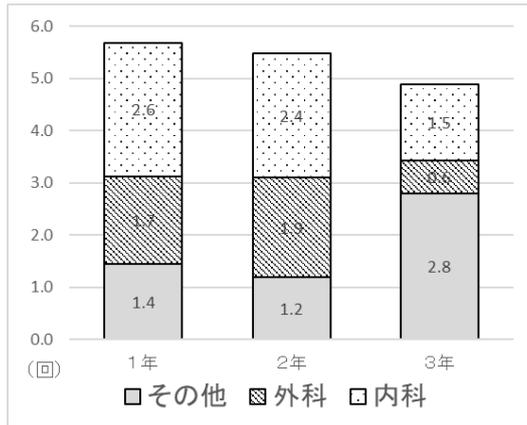
保健だより 3月号

令和5年3月30日
湖南高校保健室

春休み、皆さんはどう過ごしていますか？体調を崩したりしていませんか？
あと数日で新年度がスタートします。春休みのうちに今年度一年間を振り返り、
新年度&新学年に向けて気持ちや体の準備を整えましょう！



令和4年度 保健室の利用状況 (1人当たりの利用数)



- 今年度の“湖南高校”保健室の利用状況をまとめました。
- 全体の利用数は3学年とも大きな差はありませんでした。
 - 内科的症状別では”頭痛”での利用が多くありました。要因（心当たり）は、「ストレス（悩み）」や「睡眠リズムの乱れ」が多かったようです。
 - 外科的な利用で多かったのは、ほぼ同率で“創傷”“突き指”“打撲”による利用でした。
 - その他は、主に「なんとなく」や「話したい」との来室です。その他の9割以上は昼休みや放課後の利用でした。

「睡眠負債」を解消するには？

日々の睡眠不足が借金のように積み重なっていき、心身の健康に様々な影響を及ぼす「睡眠負債」。睡眠が足りていないのなら週末に寝だめをすればいい??・・・答えは「NO」です。慢性的な睡眠不足は、週末に1日や2日多めに寝たくらいでは解消され



ないそうです。逆に、寝だめをすることで「体内時計」が狂い、週明けにさら

に起きるのがつらくなってしまいます。睡眠負債を解消するためには、毎日の睡眠時間を数十分ずつでも増やしたり、休日いつも通りに起きて夜の眠りを妨げない程度の昼寝を試してみるのもよいでしょう。

その年の“不調”はその年のうちに・・・

視力測定



視力が「0.7」以下の人へ「視力検診のお知らせ」を配布しています。

視力は、黒板の字が見えにくいなど、学習に支障をきたすだけでなく、視力の変化は体調不良や倦怠感の要因になるとも言われています。また、自動車免許等の免許・資格を取る際に必要とされる視力の基準も「0.7」となっています。はやめに眼科を受診しましょう。

要治療歯「C」がある人へ「歯科検診のお知らせ」を配布しています。虫歯は、痛みを感じ始めたときには重症です。虫歯の治療は、早ければ早いほど治療も簡単で、通院期間も短く、治療費も低料金で済む場合があります。「痛くないから」と放置せず、できるだけ早めに歯科医院を受診できるようにしましょう。

歯科検診



マスクの着用について



これまで、学校ではマスク着用で過ごしてきましたが、4月からはマスクの着用について見直されることとなりました。以下の内容をよく確認して、それぞれ対応してください。

1 学校生活において、マスクの着用は求めません。

不安を感じる人もいることからマスクを“つける”“つけない”は個人の判断とします。
ただし、バスの中では密になることから引き続き、バスではマスク着用とします。

2 朝の「検温・健康観察カード」は提出してください。

これまで通り、毎朝の検温・健康状態の確認を行ってください。
発熱、喉の痛み、咳などの体調不良がある場合は、無理をして登校せず自宅で安静にしてください。

3 食事の時は次のことに注意してください。

- ・食事の前には、必ず手洗い・消毒をしてください。
- ・原則、向かい合わせでの食事はしない。
もし、向かい合わせにする場合は、一定の距離（1 m程度）を確保してください。
- ・大声での会話は控えてください。

花粉症って??



私たちの体に備わっている免疫というシステムが、本来は無害なはずの花粉を異物と認識し、排除しようとして引き起こされるアレルギー反応が「花粉症」です。その原因となる花粉には、スギやヒノキをはじめ、ブタクサ、イネ、ヨモギなど様々なものがあり、どの花粉に反応を起こすかは人によって違います。

花粉症の主な症状

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、涙目などがよくみられます。風邪と似ている症状もありますが、両者の違いとして主に次のようなものがあげられます。

<<花粉症と風邪の違い>>

【花粉症】

- ・水のように透明でさらさらした鼻水
- ・連続して出るくしゃみ
- ・かゆみや涙目などの目の症状
- ・熱はなく、あっても微熱程度
- ・花粉が飛んで切る期間は症状が続く

【かぜ】

- ・次第に粘り気のある鼻水になる
- ・くしゃみはでるがそれほど連続しない
- ・目の症状はほとんどみられない
- ・発熱がみられる（高熱が出ることも）
- ・1週間くらいで治まる



花粉症対策

花粉症になってしまったら、「花粉と接触しない」「花粉を体内に入れない」ということが何よりも大切です。日常生活では、次のようなことを心がけましょう。

- ・外に出るときはマスク、ゴーグルやメガネなどでガードする。
- ・家に入る前に、玄関先で服や髪などについた花粉を払い落とす。
帰ってきたら洗顔、手洗い、うがいをする。
- ・花粉が多い日（晴れて気温が高い日や風が強く空気が乾燥した日など）は特に注意する。
- ・部屋の掃除をこまめに行う。

