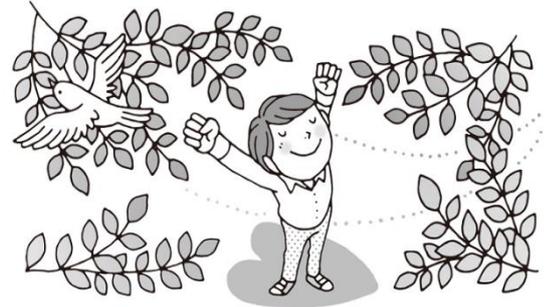


ほけんだより



令和4年3月16日(水)
宮城県工業高等学校
保健室

1年間 心もからだも元気に過ごせましたか？ 新年度に向けて、心身の健康づくりに取り組んで いきましょう。



今年度もよいよあと少し。締めくくりの時期です。

今年度も新型コロナウイルス感染症の影響が続き、予防対策を始め学習や部活動等、様々な場面で緊張した一年を過ごしてきましたね。疲れや倦怠感、心身の不調を訴える生徒が昨年度から引き続き多かった1年でした。欠席や早退も多く、みなさんの学校生活への影響を心配しています。体調不良の状態が長引く、または繰り返す場合は、おうちの人と相談し病院を受診しましょう。

また、毎年3月は入試業務の関係上、家庭学習日が多く生活習慣が乱れてしまう人が目立ちます。“夜遅くまでゲームをし昼頃に起きる”ような人はいませんか？ 睡眠・栄養・休養のバランスが崩れると様々な体調不良の要因となります。

新年度に向けて、心身の健康づくりに取り組んでいましょう。

自己管理能力を高め、授業や学校生活に支障が出ないように心身の健康づくりに取り組んでいましょう。

令和3年度保健室利用状況(4月～1月)

保健室の 利用件数

(4月～1月)

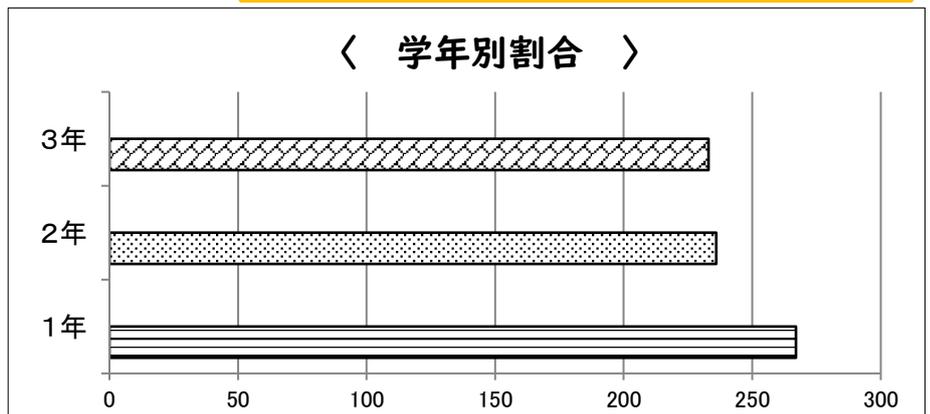
1日平均:4.9人

多い日は:18人

736 件



＜ 学年別割合 ＞



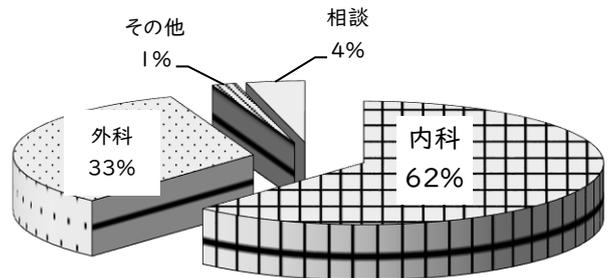
体調がわるくて
来た人 **454人**

一番多かった症状
頭痛

その他の
症状で来室
41人

目、耳、鼻 等の
症状や相談 等

＜ 内科, 外科, 相談, その他別割合 ＞



ケガの手当てで
来た人 **241人**

一番多かったケガ
擦過傷

○保健室利用の様子から○

※内科的症状では1年生男子, 2年生女子の利用が多い状況でした。体調不良や風邪症状で登校する生徒もおり早退を指示したケースが多々ありました。体調不良時は自宅で療養してください。

※外科的症状では学校生活での大きなケガはなかったものの、登下校中の自転車による交通事故が多くありました。中には歯やあごを骨折し手術をする大ケガも発生しています。登校時に遅刻しないよう急いで登校しケガに繋がっている生徒も多くいます。登校時は時間に余裕をもって登校するようにしてください。





ながらスマホで 起こった事故事例

！これらは実際に起こった事故です

スマホに夢中、男子中学生が

ホームから転落。重傷を負った

イヤホンをしながら

自転車に乗り、

歩行者に衝突して死亡させた

夜、スマホを見ながら

無灯火で自転車に乗り、

歩行者をはねて死亡させた



自分は気をつけているから、
「ながらスマホでも大丈夫」なんて思わないで！

世界のどこかで
いつも暴れている

花粉



日本が主な発生地となっている「スギ花粉症」の飛散ピークは2～4月とされていますが、主にヨーロッパで発生している「イネ花粉症」と、アメリカ全域で発生している「ブタクサ花粉症」を合わせた3つの花粉症は、「世界3大花粉症」と呼ばれています。この3つのピーク時期は2～10月。これにヒノキやヨモギ、シラカンバなども加えると、一年中世界のどこかが花粉でおおわれていることとなります。コロナが明けて、やっと

海外旅行に！

…その前には、行き先の花粉情報を調べておいたほうがいいかもしれませんね。



カラダの中からも花粉症対策を

マスクやメガネで予防するだけでなく、カラダの中からも対策を



これらは免疫やホルモン、自律神経などのバランスを崩すので、カラダのいろいろなところに悪影響があり、花粉症悪化の原因にもなります。

そこで、カラダへ大きな負担にならない程度の、ちょっとした運動を継続するといいですよ。

適度に疲れたカラダは快適な睡眠のもと。同時にストレスや運動不足も解消できます。

