

# 保健だより

2月 No. 19  
仙台西高 保健室

## ～3月の過ごし方～

3月は卒業式や高校入試の関係で、生徒の皆さんは自宅で過ごす時間が多くなります。重ね重ねではありますが、不要不急の外出は控え、自宅で学習をしましょう。また、部活動が再開されたときには、これまで同様に感染症対策を継続し、部員で協力しながら活動しましょう。



冬の寒さが続いています。徐々に日の長さを感じるようになりました。春の初めとされる「立春」。今年2月4日でした。まもなく訪れる新生活に向け、心と体、学習や部活のことなどに目を向け、少しずつ準備を始めましょう。

3年生の皆さん、3月1日は卒業式ですね。これまで出会った人たちへ“感謝をする日”にしてほしいと思います。これからの人生に多くの幸が訪れますよう願っています。



互いに声をかけ合おう!

- ・ マスク着用
- ・ 手洗い、消毒
- ・ 黙食(換気が十分な場所で距離をとって!)
- ・ 換気(トレーニングルームや部室などは特に注意!)
- ・ 物を共有しない(タオルなどの共有を避ける)

## 令和3年度の保健室のまとめ (表はR3. 2. 22時点の保健室利用件数です)

### 内科症状について

主訴の多い順に、頭痛、腹痛、吐き気・嘔吐のため保健室を利用する生徒が多く、例年通りの傾向でした。なお、昨年度よりも咳や鼻水、喉の痛みなどを訴える生徒が多かったです。新型コロナウイルス感染症が昨年から続いております。風邪症状や原因不明の体調を訴える場合には自宅で休養するよう伝えておりますので、引き続き自己管理をよろしくをお願いします。また、早寝・早起き・朝食摂取で免疫力アップへ繋がましょう!

### 外科症状について

擦り傷・切り傷、突き指、打撲の順に保健室を利用する生徒が多かったです。また登校中に自転車で転倒し怪我をする生徒が昨年よりも増えております。自転車通学時には気をつけてください。10月の利用が59件と最も多く、これはスポーツ大会の練習や当日の怪我によるものです。運動前には準備運動をしっかりと行い、怪我に繋がるような無理な動作はしないように運動しましょう。

### 全体を通して・・・

ここ3年間で生徒の人数は80名弱減少していますが、保健室利用件数は、昨年度とほぼ変わりありません。今年度は命に関わる大きな病気や怪我はありませんでしたが、来年度以降も感染症に注意が必要です。手洗い・消毒・マスク・黙食を心がけて過ごすようよろしくお願いします。また、小さな怪我の積み重ねがいつか大きな怪我へと繋がっていくことがあります。怪我をしやすい人は特に運動前のストレッチや食生活・睡眠の見直しが必要です。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	計
R3	56	138	117	87	28	84	161	143	69	114	35	1,032
R2	1	5	86	125	59	156	110	149	115	157	86	1,049
R1	60	97	107	28	18	92	134	92	87	102	50	867



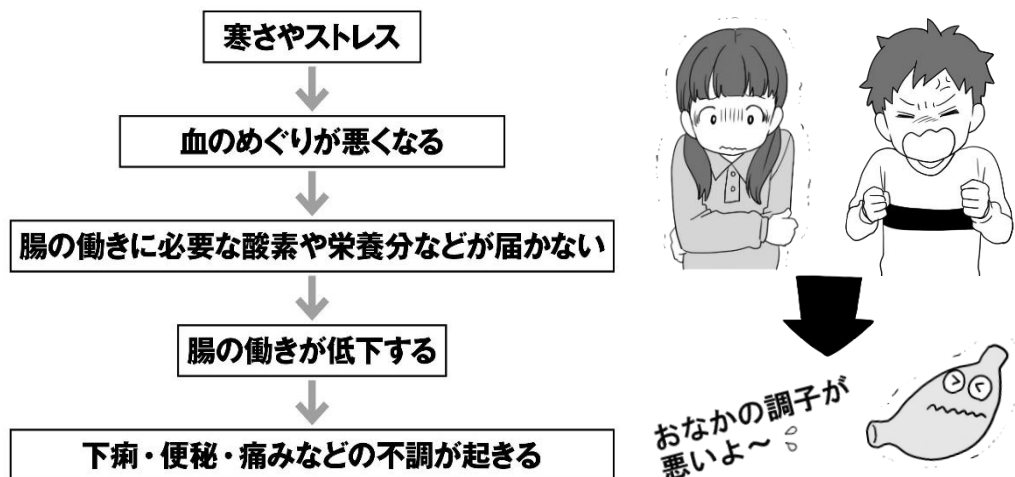
冬はお腹が痛くなりやすい季節です。寒いときや緊張したときに、お腹の調子が悪くなって困ったことはありませんか？お腹の不調は、お腹を温めることで改善することが多いです。シャツ(下着)を重ねる・カイロを貼る・温かい飲み物を飲む・ゆっくり入浴するなど工夫することで、普段からお腹を温めて体力アップを図りましょう。



## 友だちだから・・・ 友だち同士のマナーを考えよう

自分の居場所が教室にないと泣きながら訴えるA子、みんなが無視をするというB子、学校へ来るとお腹が痛くなってしまふC男、僕がいじめられていても誰も声をかけてくれないと嘆くD男・・・友だちって何？

### 寒さやストレスが原因で、お腹の不調が起きるメカニズム



胃腸炎には、突発性と感染性がありますが、感染性のものには特に注意が必要です。昨年11月下旬から「胃腸かぜ」や「感染性胃腸炎(ノロウイルスなど)」が全国的に流行しています。吐き気や下痢を伴う場合は、早めに医師の診察を受けましょう。

### ノロウイルス感染症

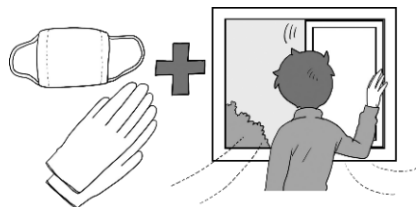
症状: 嘔吐・下痢・腹痛・発熱  
予防法: 手洗い, 食品の十分な加熱

治療法: 対処療法(受診し医師の指示を受け、症状がなくなるまで安静にしましょう)

- ① 予防として何よりも手洗いが大切です。調理する前, 食事する前, 外から帰ってきた後, トイレの後, 嘔吐物や便を処理した後, 忘れずに洗いましょう。



- ② 嘔吐物の片付けをするときには、処理をする人が感染しないためにも、手袋、マスクを2枚重ねて着用しましょう。併せて換気もしましょう。



### 友だちって何？ 一度、考えてみては？

- \* 相手に合わせようと無理していない？
- \* メールの返事が遅れたら悪口を言われた。それでも友だち？
- \* 仲の良かった友だちが最近冷たい。どうして？
- \* 悪いことでも付き合うべきなの？
- \* 友だちはたくさんいる方がいいの？

