

# 西高ほけんだより

R5. 3. 15  
仙台西高 保健室

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、そろそろ生活リズムが崩れている頃かと思います。今後何日か登校日がありますので、日程を確認しつつ、元気に登校してくださいね。



## 学校でのマスクの着用について

3月13日より新型コロナウイルス感染症対策マスク着用は個人の判断が基本となりましたが、学校におけるマスク着用の考え方の見直しについては、令和5年4月1日から適用することとされていますので、3月31日までは、これまでどおりマスクの着用をお願いします。今後、改めてお知らせしますね。



学校ではまだマスクを着けていてくださいね

## 令和4年度の保健室について

保健室利用件数(2月まで)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	合計
R4	58	123	130	104	79	171	264	209	201	129	132	1600
R3	56	138	117	87	28	84	161	143	69	114	35	1032

昨年度合計が1032件だったので、568件増加しました。ピークとなった10月は、スポーツ大会があったので、ケガの来室が当然多いのですが、体調不良の来室も最も多かった月になります。

今年度は全体的に相談などの利用が増えました。ひとりで抱え込まず、困ったらまわりの人に相談を。電話やLINEで相談できる場所もありますので、裏面に情報を載せておきます。お休み中に困ったことがあったら活用してみてください。

## 病院の受診について

日々の保健室での会話の中でも、「頭痛が前よりもひどい」「腹痛が続いている」「生理痛がしんどい」等の言葉を聞く機会が多くなりました。何かの病気が隠れている可能性もありますし、薬を適切に飲むことで楽になるものもあります。気になることがあれば、この機会に受診し、相談してみてください。何科に行けばいいのか困った時は、ひとまずかかりつけの内科で大丈夫です。必要であれば他の病院を紹介してくれると思います。



## 学校の活動での怪我について

部活動や体育の授業、登校中のケガ等もたくさんありました。スポーツ振興センターの災害共済給付制度(学校の保険)を利用したい生徒は保健室へ申し出てください。病院等で書いてきてもらう書類があります。現在手続き中の生徒は、書類が整い次第保健室へ提出してください。

## 花粉について

仙台の花粉飛散のピークは、3月上旬から下旬だそうです。大量飛散が見込まれるため、ピークの時期も長くなる可能性があるかと予測されています。「10年に一度レベル」なんてニュースで騒がれていますが、まだまだ戦いは続きますね・・・



### □飛散量が多い天気や時間帯は避ける

よく晴れた日、雨が降った翌日、風の強い日等は要注意!1日の中では昼過ぎ～夕方くらいがピークとなります。外出は午前が狙い目です。

### □花粉が付きづらい服装や髪型にする

ナイロンやポリエステル等のツルツルした生地の方が花粉が付きづらくなります。髪型もコンパクトにまとめたり、帽子をかぶったりしてガードしましょう。

### □室内に入る時は花粉を落とす

部屋に入る前に服や髪の毛をよくはらって花粉をふり落としましょう。手洗いと同時に洗顔や髪の毛のブラッシングも効果的です。

## 3月のカウンセリング予定

本校にはSC(スクールカウンセラー)とSSW(スクールソーシャルワーカー)が定期的に来校します。

	SC	SSW
3月の来校日	20日	なし

基本的には事前予約となりますので、相談を希望する人は声をかけてください。4月以降の予定は決まり次第お知らせします。保護者の方々の利用も可能ですので、興味のある方は学校までご連絡ください。



## 各種相談窓口について

宮城県教育委員会HPに相談窓口一覧が記載されていますので、活用してください。

□悩みがあるけれど先生やお家の人には話しづらい人は、下記のような電話相談窓口があります。

\* 「こどもの相談ダイヤル」 022-784-3568

\* 「24時間子供SOSダイヤル」 0120-0-78310

□面談や電話では相談しにくい人は、LINEで相談する方法もあります。

\* 「みやぎSNS相談」 チラシのQRコードを読み取って友達登録してください。