

# 保健だより 3月

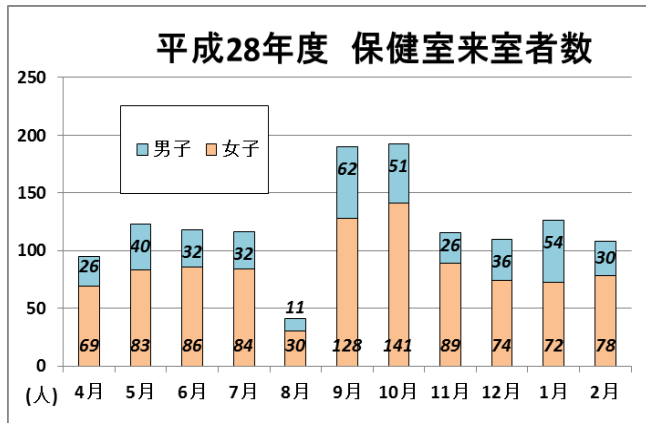


磐城桜が丘高等学校 保健室  
平成 29 年 3 月

3月に入り、暖かい日が多くなってきました。春に向けて、花粉の飛散量も多くなるので、花粉症の人は早めの花粉対策を行いましょう。また、今年度を振り返り、やり残したことがある人は進級する前に整理し、すっきりした気持ちで新しい学年のスタートを切れるようにしましょう。



## ◆ 保健室利用状況 ◆



今年度の保健室来室者述べ人数(※平成 28 年 4 月 1 日～平成 29 年 2 月 28 日まで)は、全体で 1334 人(男子:400 人,女子:934 人)でした。1 か月の来室者の平均は 121.3 人となっています。今年度は、校内体育大会に関わる怪我や風邪の流行により、9 月と 10 月の来室者が多く見られました。

来室者の内訳をみると、内科では頭痛、外科では外傷が最も多い結果となりました。外傷に関しては、体育や部活動での擦傷が多く、頭痛に関しては、風邪やインフルエンザ等の感染症以外にも、慢性的な片頭痛の人や睡眠不足の人が多く利用していました。

健康な身体で学校生活を送るためには、体調管理が重要です！生活リズムを整えて、体調が悪く感じた時は早めに休養を取り、ひどい症状の場合には病院で受診するよう心がけましょう。



内科で多い症状	
1位	頭痛(252人)
2位	胃腸疾患(152人)
3位	悪心・嘔吐(137人)

外科で多い症状	
1位	外傷(123人)
2位	突指・捻挫(101人)
3位	打撲(91人)

## ◆ 春休み ◆

### 春休みを利用して受診しましょう！

今年度の 4 月から 6 月に実施された健康診断で治療勧告が出され、まだ受診していないという人はいませんか？まだ受診していない人や治療が中断している人は、春休みを利用して医療機関で受診し、治療を受けてください。健康診断の結果、異常なしと診断された場合でも、現在身体の不調を感じている人は早めに受診し、症状が長引かないようにしましょう。



## 歯科



4月の歯科検診では、むし歯や歯周疾患のある人が多く見られました。むし歯や歯周疾患は、自然に治ることはなく、放っておくと、強い痛みや出血、歯が抜けるなどの状態を引き起こします。早めに受診し、治療しましょう。また、効果的な歯磨きや定期的な歯科受診で、むし歯や歯周病予防に努めましょう。来年度の歯科検診では、むし歯や歯周疾患ゼロを目指しましょう。

## 眼科



4月の視力検査では、自分の視力に合わない眼鏡やコンタクトレンズを使用している人が多くいました。自分の視力に合わない眼鏡やコンタクトレンズは、目の疲れや頭痛、悪心などの原因となり、視力の低下にも繋がります。定期的に眼科を受診し、自分の視力に合うものを使用してください。また、使い捨てコンタクトレンズの使用期限を大幅に超えて使用している人も見られます。目にバイ菌が入り、傷つく原因にもなるので、期限は守って使用しましょう。日常生活でコンタクトレンズによるトラブル(目の痛みや充血、コンタクトレンズの破損など)が発生しても、すぐ対応できるように眼鏡を持ち歩くようにしましょう。

## 規則正しい生活習慣を！

春休み中は、生活習慣が乱れやすくなります。特に、就寝前のスマートフォンの操作は体内時計を狂わせ、健康に悪影響を与えます。就寝前にはスマートフォンの電源を切り、枕元に置かないようにしてください。早寝早起きを心掛け、質の良い睡眠を取りましょう。また、春休み中は、身体を動かす機会が少なくなると思います。ウォーキングやストレッチなど適度な運動を行いましょう。



## ◆感染症予防◆

今年度は、例年以上にインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行しました。本校でも猛威を振るったインフルエンザですが、現在はインフルエンザB型の流行がみられるようです。春休み中は外出する機会が多いと思います。感染症にかからないように、予防に努めましょう。また、インフルエンザの出席停止期間は発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまでとなっています。詳細は、下記の表でご確認ください。



右記の表で登校可能に該当する場合でも、症状が快復しない時は登校を控えましょう。

		発症	発症後							
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
例1	発症後1日目に解熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目	登校可能		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止			
例2	発症後2日目に解熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目	登校可能		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止			
例3	発症後3日目に解熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止			
例4	発症後4日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止		
例5	発症後5日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止		

## ◆薬の使用過多による頭痛◆

つらい頭痛を治めてくれる薬は、安易に使用し、その使用する量や回数が多くなることで、逆に頭痛が慢性化してしまうことがあります。

以下の項目に当てはまる人は、薬の使用過多による頭痛の可能性がります。

- 月に15日以上頭痛がある。
- 頭痛の程度、痛みの性質、痛む場所が変化することがある。
- 朝起きたときから頭痛がする。
- 以前はよく効いていた頭痛薬が効かなくなってきた。
- 頭痛薬を月に10日以上飲んでる。
- 薬をいくら飲んでも、頭痛が以前よりひどい。



- 頭痛が慢性化している場合は、病院で受診してください。
- 頭痛薬は必ず用法用量を守って使用してください。
- 市販の頭痛薬を予防的に飲むのは止めてください。



## ◆カフェイン入りの錠剤や飲料に注意◆

現在、カフェインが含まれる錠剤やエナジードリンクなどが様々な場所で販売されています。カフェインを過剰に摂取すると、中毒症状(動悸、不整脈、悪心、意識消失など)が出現することを皆さんは知っていますか？より強い覚醒効果を得るために、錠剤やエナジードリンクを多量に摂取することは大変危険なので止めてください。



## ◆3月の献血バスのご案内◆

月日	実施場所	受付時間
19日(日)	10:00-11:30、13:00-16:30	鹿島ショッピングセンター
20日(月)	9:30-11:30、13:00-16:30	イオンいわき店
26日(日)	9:30-16:30	イオンいわき店



来年度も保健だよりを通じて、皆さんに健康に関する情報を発信していきたいと思います。来年度もよろしくお祈りします☺

また、毎月の保健だよりは本校のHPにも掲載されているので、ぜひご活用ください☆

