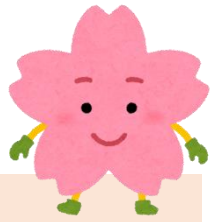




令和3年
3月



春らしいポカポカとした日が増えてきました。今年度もあと数日で終わりですね。
旅行、友達との食事の自粛など…我慢の多い1年でした。しかしそのおかげで、今みんなが元気に
学校生活を過ごせています。感染症対策へのご協力、ありがとうございます。
春休みが明けたら新しい学年。休みの間に心と体調を整えて、気持ちよく新学年を迎えてください。



内科での来室のべ人数

1376人

1番多かった症状: 倦怠感 ☹️

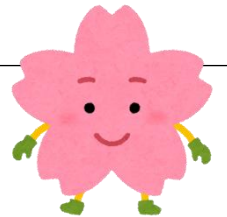
1番多かった理由: 睡眠不足

1番多かった月: 9月 (246人)

1番多かった日: 11/12

(体育祭の翌日: 36人)

新型コロナウイルス感染症対策で、倦怠感の症状がある人は早退する機会が多かったです。「保健室でちょっと休憩」ができませんので、体調が悪い日は休養し、次の日元気に登校するようにしてください。



けがでの来室のべ人数

380人

1番多かったけが: 痛み

1番かった時間: 体育の授業

1番かった場所: 体育館

1番かったスポーツ: バスケット 🏀

一口に「痛み」と言っても、人それぞれ。皮膚がひりひりと痛いのか、骨に響くように痛いのか、言葉で伝えることができるようになると、保健室だけでなく病院でも適切な処置を受けることができます。



健康診断後

受診した人のべ人数

66人

内科検診にて、

「心雑音あり」の診断を受けた人へ

心雑音があるからと言って、必ずしも心臓の病気とは限りませんが、命にかかわる大事な臓器の一つです。受診していない人は早めに受診してください。

4月から、健康診断が始まります。

歯科・視力の受診が済んでいない人は、春休み中に受診して、次の健康診断では「OK!」をもらえるようにしましょう。

花粉症の人も そうでない人も



からだの中に入って来た花粉を敵とみなした免疫力が、過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみで花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとします。

これまで花粉症ではなかった人も、大量の花粉に出会うと、花粉症になる可能性があります。

花粉を避けるためにできることは？

帽子で

頭につく花粉の量を減らします

$\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に減らせます

メガネで

目に入る花粉の量を減らします

$\frac{1}{2} \sim \frac{1}{3}$ に減らせます

マスクで

鼻や口から吸いこむ量を少なくします

外出するとき

花粉のつきやすい毛織物の上着は避けます

表面がすべすべした綿や化学繊維がおすすめ

室内に入る時は

花粉を十分に払ってから入ります

洗顔で

顔についた花粉を洗い流します

うがいで

鼻からのどに流れた花粉をとりのぞきます

