

保健だより



大分県立大分豊府高等学校
保健室
平成29年3月23日 発行

ようやく春が近づいてきました。と言っても、まだ季節の変わり目。朝晩は冷え込み、体調を崩しやすい時期です。4月からの新生活を前に、年度の締めくくりとスムーズな切り替えのための準備の時期でもあります。すべての基本は「こころと体の健康」です。しっかりと自己管理をして、新生活に備えましょう。

1年間の様子をお伝えします



総来室者数 1954名

相談等で来室した人は
226名でした。

(平成29年2月末まで)

内科的訴え：1200名

最も多かったのは頭痛。
原因として睡眠不足が考えられる
人が多く、気になりました。
睡眠不足は、すべての活動に支障
をきたします。睡眠不足のまま授
業を受けても、頭の中に入ってき
ません。保健室で休養すると授業
を受けられないことになってしま
います。()授業を大切にす
るためにも自分の生活リズ
ムを確立しましょう！



外科的訴え：309名

最も多かったのは擦り傷。
朝、自転車で登校している途中に
転けたり、前の自転車を追い抜こ
うとして転ける人が多くいま
した。自転車に乗る人は自分が被害
者にも加害者にもなる可能性が
あります。時間に余裕を持って行
動しましょう。
また、部活動や体育の授業で突き
指・捻挫・打撲をする人も多くい
ました。準備体操を入念にして、
ケガを予防しましょう！

女子生徒の皆さんへ

保健室には生理痛を訴えて来室する生徒が多く来ます。その中には「痛み止めを飲むと薬が効きにくくなるからなるべく飲まないようにしている」という人もいました。

自分に合った薬をみつけ、痛みをコントロールするのは大切なことです。

また、体を冷やすことも良くありません。生理痛がある人は、お腹にカイロを貼るなど、温かくしておく痛みが和らぐこともあります。自分の体に合った対処法をみつけよう！



知ってる?? 脳貧血と貧血の違い



●脳貧血

急に立ち上がったことで、血圧が低下した状態。立ちくらみやふらつきを起こします。貧血ではなく、正しくは起立性低血圧といいます。睡眠不足やストレスなどで自律神経の働きが悪くなると起こりやすくなります。



●貧血

血液中のヘモグロビン濃度、赤血球数などが減った状態。動悸や息切れ、顔面蒼白などがおこります。鉄欠乏性貧血などが主なものですが、他に原因があるかもしれないので医師の診断をおすすめします。

<対処方法>

ゆっくりと起き上がる、ゆっくりと立ち上がるなど、動作を「ゆっくり」と行って、血圧が急に低下するのを防ぐ。また、不規則な生活が原因で自律神経が乱れ、症状が生じる場合もあります。

早寝早起き、健康的な食事、適度な運動などの規則正しい生活リズムを心がけましょう。

見方を変えて新しいスタートにつなげよう！

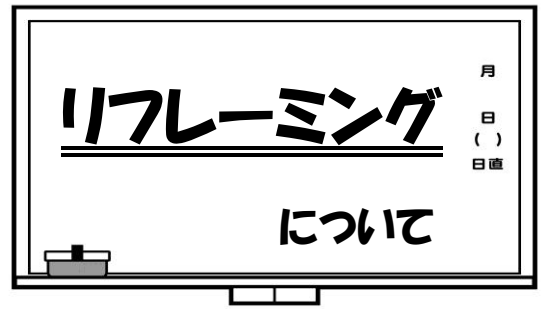


春休みが終わったら、新学期がスタートします。
期待や希望はもちろんですが、やはり不安がつきものですね。
自分に自信がない、いいところがない…
そんな理由から人間関係が気になる人もいるでしょう。
そこで、ぜひ知っておいてほしいのが「リフレーミング」という考え方です。

リフレーミングとは、ある枠組み（フレーム）でとらえられている物事を、それとは違う枠組みで見るとを言います。



たとえば『うるさい』→『元気がいい』、『あきっぽい』→『好奇心旺盛』、『わがまま』→『自分の意見が言える』、『おこりっぽい』→『情熱的』と、短所に思える性格や特徴も、見方を変えれば長所としてとらえることができるのです。自分が欠点だと思いこんでいることも、他の人からは案外、そう見えていないかも。構えすぎることなく、自分らしく、新しいスタートを切りたいですね(*^_^*)♪



そのスマホの使い方、大丈夫??



ぎっくり首の原因に!

長時間のうつむき姿勢で首の筋肉が疲れて硬くなります。急に伸ばすと筋肉が傷んで炎症を起こし、激痛が走ることを「ぎっくり首」といいます。



仮性近視の原因に!

近くを長時間見続けると、目の筋肉が緊張状態になり、近くにピントが合った近視の状態に固定してしまいます。



寝不足の原因に!

夜にブルーライトが目に入るとからだは昼間と勘違いし、内臓や神経に昼間用の信号が送られ、睡眠モードに入りにくくなります。



事故の原因に!

スマホを操作しながら駅のホームや道路を歩くと、線路への落下や自動車・人との衝突といった事故に遭う可能性があります。危険です。



ケガ等の申請はお済みですか?? ~ スポーツ振興センターについて ~

授業中・部活中・登下校中などの学校管理下にある時にケガなどで医師の診断や処置を受けた場合、（病院、歯科医院、整骨院等）給付対象になる可能性があります。

ただし、窓口での支払いが1500円以上の場合です。心当たりのある人は、保健室：矢野まで申し出てください。給付事由が発生してから2年を過ぎると請求できなくなるので、早めに手続きをお願いします。不明な点は保健室まで!!

