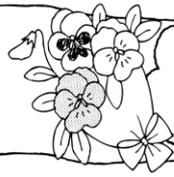


# 3月



# 保健だより

福島県立湖南高等学校

保健室

平成31年3月発行

3月から新年度が始まるまでの時期は、わりと時間に余裕があります。今まで忙しくて後回しにしてきたことや、やりたいけどできなかったことを実行しましょう。ゲーム、ネット、スマホなどで無駄に時間を使わないで、有効な使い方をしてください。今していることは自分の将来に役立つことですか？と自問してください。



## 1年間の保健室のようす (3/4現在)

来室者	268人 (ケガ126人、内科142人)			
来室理由	<ケガ>	1位 打撲	2位 創傷	3位 痛み
	<内科>	1位 腹痛	2位 気分不快	3位 頭痛
来室の多い曜日	<ケガ>	1位 火曜日	2位 月曜日	
	<内科>	1位 水曜日	2位 火曜日	



来室者の男女比は4：6で女子の割合が多く、女子は内科的な理由が多いのが特徴です。精神的ストレスが体調に影響を及ぼしている様子も伺えるのでため込まないようにすることです。

週の前半に来室が多いので、休日の過ごし方が関係しているのではないですか。部活動、アルバイト、友人との交流など忙しいようですが、学校生活に影響しないようしっかりと休養することも大切です。

## 春風とともに…



### やってきました、花粉症の季節！

杉の木が茶色っぽく見えるようになりました。枝先についている小さな松ぼっくりのようなものが杉の花で、その中にびっしりと花粉が入っています。

今年も花粉の飛散量が多い予報なので、早めに対策をしましょう。

#### ●花粉を体に入れない

マスク、花粉対策メガネ、すべすべした素材の上着、家に入る前に花粉をはらう、うがい、手洗い、をする。

#### ●医療機関を受診する

薬物療法…早めに治療を開始した方が重症化を防ぐ。  
免疫療法…2年継続して治療する必要があるが、アレルギー症状を長期間おさえる効果がある。

今は花粉症でない人もいつ発症かわかりません。予防はできるだけ花粉を体に入れないようにすることです。

## それってどうなの？

朝から内科的な理由で保健室に来る生徒は、昨夜または起床時から体調が悪い。そんなに具合が悪いのになぜ登校したのかと聞くと、「欠席を増やしたくないから」「家の人に行けと言われたから」という理由がほとんど。それは自分の都合であって、自分が関わる周りの人のことを考えているのだろうか、と疑問に思う。

体調が悪く授業継続が難しい場合は早退となるが、自力で帰宅できないので、お迎えの連絡をする先生方や都合をつけて学校までくる保護者など、様々な人に面倒をかけることになる。

さらに、感染症だった場合はクラスメートやバスの乗車メンバーに感染させてしまうこともある。

自分を優先することで周りに迷惑をかけることがないか考えてほしい。

欠席日数も皆勤賞も自己管理ができたうえで評価されることではないでしょうか。