★☆★

Health－Up

平成 31 年 3 月 15 日

兵庫県立姫路東高等学校

保健室

★☆★

寒さも和らいで、春の気配が感じられるようになりました。季節の変わり目であり、年度の節目である季節。心も体も元気に過ごせていますか？もうすぐ春休みです。1 年を振り返り、次の年度にむけての目標をたててみましょう。

どんな花粉がいつ飛んでいる？

植物名＼飛ぶ時期	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ		■	■	■								
ヒノキ			■	■	■							
イネ科				■	■	■		■				
ブタクサ・ヨモギ								■	■	■		
シラカンバ（北海道・関東）				■	■	■						

花粉症のシーズンとなりました。くしゃみや花水・目のかゆみなどに悩まされている人も多いのではないでしょうか。

花粉症の主な対策としてはマスクをするなど『花粉が体に付きにくくすること』と症状をなるべく軽くするために生活習慣を見直すなど『体の調子をいい状態に保つこと』が大切です。症状が強い時には医療機関での受診も視野にいれつつ、普段の生活の中でできる対策を実行してみましょう。

もう一度確認！！　災害共済給付制度について

学校管理下（授業中、休み時間、部活動中、登下校中）で生じた負傷等で医療機関を受診した場合、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度の給付対象になる場合があります。申請書類は保健室にあります。申請漏れがないようにご注意いただき、わからないことがあれば保健室までお知らせください。また、書類をまだ提出していない人は提出してください。

平成 30 年度の保健室

4 月～2 月までの来室者

内科　：　６５８人

外科　：　９２　人

来室が多かった月

① 1 月

② 11 月

③ 9 月

来室理由

内科　① 頭痛

② 腹痛

③ 倦怠感

外科　① 捻挫

② 擦り傷

③ つき指

ケガをしてスポーツ振興センターを利用した人

６３　人

出席停止の感染症になった人

溶連菌感染症　3 人

インフルエンザ　68 人

内科的症状での原因は疲れ、睡眠不足、外科的症状の原因は本人の不注意が多く、週の初めの来室が多かったです。心当たりのある人は週末の時間の使い方を見直してみましょう。

また登下校中のけがも多かったです。第三者の不注意にまきこまれた人もいましたが、余裕を持ち登下校できるようにこころがけましょう。