



3月17日  
喜多方桐桜高校  
保健室

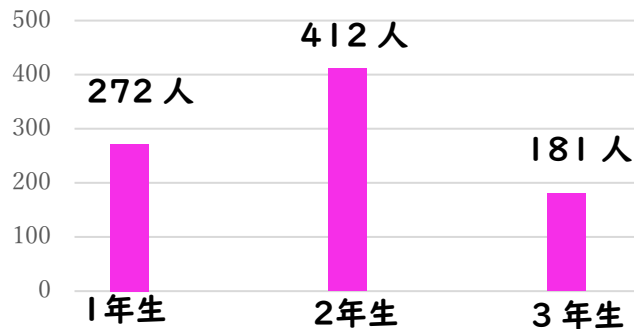
今年度も終わりを迎えようとしています。保健室前の掲示板には「1年を振り返り頑張ったことや、達成できたこと」を思い思いに書いてもらいました。勉強や検定試験の合格、部活や友人関係、みなさん良く頑張りましたね。この一年間、みなさんのいろいろな顔を見ることができ、私も一緒に成長させてもらいました。来年度も、保健室ではみなさんの心身の健康のサポートを頑張っていきます。

## 保健室の1年間の 総来室者人数

**865人**

相談等での来室者は  
186人でした。

## 学年別利用状況



3月2日現在の  
人数です。



### 体調が悪くて 来た人(内科)



**449人**

- 1番 頭痛
- 2番 倦怠感
- 3番 腹痛

最も多かった頭痛の原因に、「睡眠不足」が考えられる人が多かったのが気になりました。睡眠不足は、すべての活動に支障をきたします。授業を受けていても、頭に入ってこない、友人関係においても、なぜかイライラしてしまう、など良くないことが起きます。

新年度に向けて、春休み中は生活リズムに気を付けて生活しましょう。

### けがの手当てで 来た人(外科)



**230人**

- 1番 すり傷
- 2番 打撲
- 3番 突き指

けがでは、実習中のけがの他に、登校中のけがが多かったようです。駆け足をした際の転倒や自転車での事故にあわないように、朝の時間に余裕をもたせ行動しましょう。

突き指は、体育のバスケットボールの授業が始まると多くなりました。

## ☆春休み前に全員チェック☆



学校でのけがで  
受診をした人  
医療費の申請は  
お済みですか？



けがをした日から2年が経過すると

「スポーツ振興センターの災害共済給付」の申請ができなくなります。

まだ申請が済んでいない場合や、不明な点がある場合は保健室までお声がけください。



### 治療勧告書もらった人へ



歯科・視力・内科検診などの健康診断で、病院に行くよう指導された生徒は、次年度の健康診断までに必ず受診しておきましょう。その際、保健室から配布した「治療勧告書」を持参し、医師に記入してもらってください。治療勧告書をなくしてしまった場合は、保健室へもらいに来てください。体のメンテナンスをして、新年度を迎えましょう!!

## ▶ 突発性難聴



これらの症状がある場合  
保健室へ早めの相談、早めの受診！

**症状** ある日突然、耳が聞こえにくくなる。片耳のみの症状であるため、気づきにくいこともある。

**原因** ストレス・睡眠不足・不規則な生活

耳が詰まったような感じがする

耳が聞こえない

耳鳴りがする



## ▶ ヘッドホン・イヤホン難聴



ヘッドホン・イヤホンこんな使い方していませんか？

1. 毎日寝る時は、音楽を聞きながら寝ている
2. ゲームに夢中になると、何時間もつけっぱなし
3. 大音量で動画を観るのが大好き
4. 歩いたり、自転車に乗っているときに使用している

耳の中にある蝸牛<sup>かぎゅう</sup>という器官の内部が、大音量の音楽によって傷つくことで起こる難聴が「ヘッドホン難聴」です。  
一度失った聴力は戻りにくいです。

！注意してほしい点！



- ① 話し声が聞こえるくらいの音量で聞くこと ② 長時間の使用(続けて1時間以上の使用)はしないこと

## その症状は、かぜ？花粉症？どっち

花粉症の時期がきました。本校でもアレルギー性鼻炎の生徒が全体の約26%います。2022年の花粉飛散数は全国的に多く、長引く見通しが出ているようです。花粉症の症状は、かぜと似ていますが症状には違いがあります。

かぜ	症状	花粉症
微熱～高熱	発熱	ほとんど出ない
さほど出ない	くしゃみ	何度も続けて出る
痛む	のど	痛みはない
粘り気が出て色もつく	鼻水	サラサラで透明
なし	目のかゆみ	あり
1週間程度	期間	花粉が飛んでいる数か月

家に入る前に  
服をはらう。  
帰宅後の洗顔



## 春休みのコロナ対策！！喜多方市での感染拡大が深刻です。

検温と体調の確認を毎日行おう

熱が出なくても、かぜの症状がある場合には、外出をしてはいけません。かかりつけ医に電話で相談の上、受診をしましょう。

手で顔に触れないようにしよう

人は無意識に顔を1時間で23回触っているそうです。洗っていない手で眼や鼻に触れることは、感染のリスクが高くなります。

近い距離での長時間の会話を控えよう

長時間に及ぶ飲食や会話はひかえましょう。やむを得ず長時間会話をする際は、換気の良い場所で、不織布マスクをつけ、2メートル以上の距離をとること。

マスクなしでの会話はやめよう

学校での様子で、あごマスクをしている人がまだいるようです。マスクは鼻と口を覆い、正しく使用しましょう。