

# ほけんだより 学年末号

寒さも緩み、明るい春の日差しが感じられるようになりました。とはいえまだ季節の変わり目です。寒の戻りがあったりポカポカ陽気があったりと、気温の変化に体がついていけず体調を崩すこともあります。睡眠、食事、軽い運動など体の調子を整えることを意識した生活を心がけましょう。

## “いい眠り”には、これも大切！

睡眠の大切さを伝えるために作られた「睡眠12箇条」というものがあります。その6番目は…

良い睡眠のためには、  
環境づくりも重要です

リラックスして眠るためには、  
寝室の環境づくりが大切なのです。

	目安	ポイント
温度 湿度	寝具内の温度33℃前後、 湿度50%くらい	季節に合わせて「心地よい」と感じるくらいの室温に
明るさ	100~200ルクス	赤みのあるやわらかい光がオススメ。不安を感じない程度の暗さに
音	40dBA以下（木の葉が触れ合う程度の音量）	音楽やテレビはつけっぱなしにせず、刺激を減らす

※厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014」

### 予防Point 01

#### 長時間・大音量で聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



耳を大切に

### 予防Point 02

#### 耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



### 予防Point 03

#### 身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者（12~35歳）に、難聴の危険があるといわれています<sup>※</sup>。とても身近な病気なのです。



※WHO（世界保健機関）より



1-7 保健委員作成

#### 花粉症の発症に至る流れを簡単に説明すると次のようになります

- 1 体は、「花粉」という異物（アレルゲン）が侵入すると、それを受け入れるかどうかを考えます。
- 2 排除すると判断した場合、体は異物と反応する物質を作る仕組みをもっています。この物質を「IgE抗体」と呼びます。
- 3 抗体ができた後、再び花粉が体内に入ると、鼻や目の粘膜にある肥満細胞の表面にある抗体と結合します。
- 4 その結果、肥満細胞から化学物質（ヒスタミンなど）が分泌され、花粉をできる限り体外に放り出そうとします。
- 5 そのため、くしゃみで吹き飛ばす、鼻水・涙で洗い流す、鼻づまりで中に入れないように防御するなどの症状が出ます。

# 令和4年度の保健室利用状況



今年度（2月末）の内科の利用者は、1212人でした。昨年度より、197人減少しました。

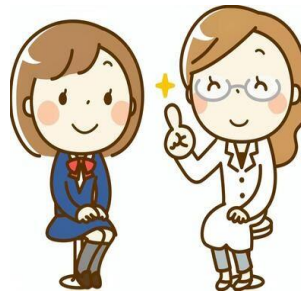
10回以上の頻回来室者は、19人。5～9回の来室者は46人でした。今年度は、一クラス増えてましたが、利用者は減少しました。また、1日の平均利用者は、約8人でした。

体調不良の原因は、昨年と同様に「睡眠不足」が多く、生活リズムの乱れから体調を崩す人が多かったです。

「精神的ストレス」が原因と答える人も多く、保健室では話を聴いたり、日

ごろのストレスとの付き合い方を伝えたりしました。

- 症状別 TOP 5
- 1位 頭痛
  - 2位 倦怠感
  - 3位 腹痛
  - 4位 吐き気・嘔吐
  - 5位 生理痛

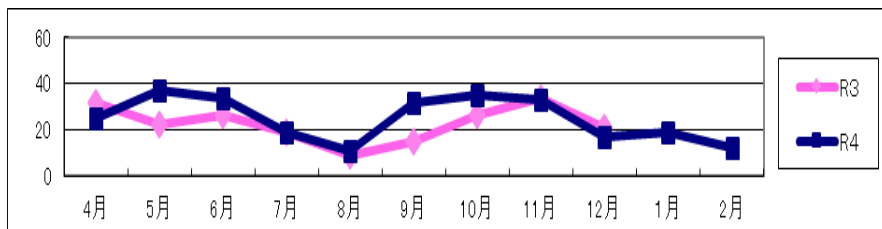


- 原因別 TOP 5
- 1位 睡眠不足
  - 2位 精神的ストレス
  - 3位 疲労
  - 4位 生理
  - 5位 その他（不明）

## ● 外科

(人)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	計
R3	32	22	26	19	9	15	26	34	21			204
R4	25	37	34	19	11	32	35	33	17	19	12	274



- 場合別 TOP 5
- 1位 授業中（体育等）
  - 2位 学校行事
  - 3位 登下校
  - 4位 特別活動（部活等）
  - 5位 始業前

※昨年度と同様に、授業中のけがが最も多かったです。今年度は、コロナウイルスによる部活動の制限も少なく、また体育祭も実施されたため、擦り傷・打撲・捻挫等のけがの件数は多かったです。登校中、階段から落ちてケガをするというケースもすくなかった。

- 種類別 TOP 5
- 1位 擦り傷
  - 2位 打撲
  - 3位 捻挫
  - 4位 突き指
  - 5位 切り傷