



# 保健だより



名古屋西高校  
2020.2.10発行  
担当 1年7組

2月4日は立春。暦の上ではこの日から春が始まります。今年の冬は暖冬でしたが、2月に入っていつもの寒さが戻り、朝は氷点下になるほど寒さが厳しくなってきました。食事をしっかりと、睡眠時間を確保するなど体調管理はしっかりしましょう。

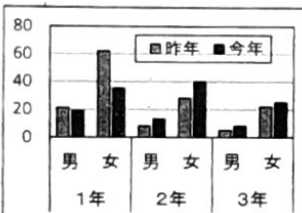
昨年12月頃より、**新型コロナウイルス感染症**が中国で発生し、現在では日本でも感染が広がってきています。状況は日々変化しているので、**最新の情報を収集し、感染を防ぐために、**風邪やインフルエンザと同様、**咳エチケット**や**せっけんによる手洗い**など、今後も十分注意してください。



## 保健室利用状況(1月) ◎ 学年男女別 (人)

項目	1年		2年		3年		全体		合計
	男	女	男	女	男	女	男	女	
昨年	21	62	8	28	5	22	34	112	146
今年	19	35	13	40	8	25	40	100	140

## ◎ 症状別 (人) (%)



胃痛	10	7.1	頭痛	11	7.9
腹痛	40	28.6	風邪	12	8.6
下痢	0	0.0	生理痛	9	6.4
吐気	23	16.4	痔瘻痔	0	0.0
倦怠感	22	15.7	神経症状	4	2.9
立ちくらみ	1	0.7	その他	8	5.7

今年の1月の保健室利用者数を昨年と比較すると、2年生が少し増加しましたが1年生が大きく減ったため、全体では**6人減少**しています。症状では**腹痛**が最多でした。インフルエンザは昨年ほどの勢いはなく、2/7(金)現在の総罹患者数は45名にとどまっています。

毎年冬はケガが増えます。名西でも、軽いケガから手術が必要な大きなケガまで様々なケガが起きています。運動前は準備運動をしっかりと、登下校中の足元には注意してください。

## 学校保健委員会を行いました

1/30(木)に本校の学校医(宮田先生)、学校歯科医(伊藤先生)、学校薬剤師(寸田先生)、PTA役員の方にご参加いただいて、学校保健委員会を行いました。学校保健委員会では名西の生徒の健康・発育状態や生活の様子について報告をし、学校医さん方から貴重なご意見やご助言をいただきましたので、紹介させていただきます。



寝る時間を決めずダラダラと過ごす子より、寝る時間をしっかり決めている子の方が成績がいいといわれています。朝食と睡眠はしっかりとってください。(学校医)

医療費が無料な中学生までは受診する人が多いですが、高校に入ると受診する人が減ってしまいます。寝る前の歯磨きはしっかりとってください。(学校歯科医)



普通教室は狭いのですぐ二酸化炭素濃度(空気の汚れの指標)が上がってしまいます。換気が大事です。(学校薬剤師)

## ウイルスはどこに?

・ドアノブ ・電気のスイッチ



・階段の手すり ・スマホの画面 など



ウイルスが体内へ入らないように  
こはん前  
外から帰った時  
には手洗いをしよう!

## ストレス発散方法をみつけよう

今のストレス社会、みなさんはどう生き抜いていますか?

そして、ストレスはどのようにして発散しているのでしょうか?

ここではおすすめの発散方法をいくつか紹介したいと思います。

