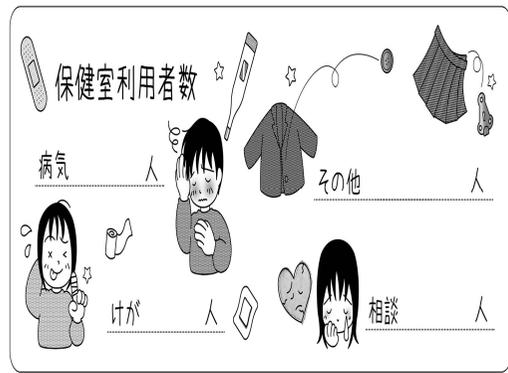


# ほけんだより

令和6年3月鹿沼東高校保健室



保健室では一日の終わりに、誰がいつどのような理由で保健室を利用したのか、手当てや対応の内容などを記録しています。令和5年4月1日～令和6年2月29日までの保健室利用状況は左図のとおりです。毎年、生徒の人数が変化するので、比較にどこまで意味があるか分かりませんが、昨年度と比較すると保健室利用者数は減少しました。しかし、気になるのは内科的な症状を訴える人が増え、相談件数が減ったことです。保健室以外に相談できる人や場所

を持つことができているという喜ばしいことである一方で、自分の気持ちや困りごとを言語で表現することができず、身体症状で表現する人が増えたという印象です。自分の気持ちを見つめ、言語化することは自分自身を理解し、今後どうしていくかを考え、周囲の支援や協力を求めるためにとても大切です。「上手く言葉にできないな」と感じる人は、まずそのことを「話を聞いてもらおうかな」と思う人に伝えてみてください。そして、一緒に言葉を探してもらいたいと思います。

## 3月3日は 耳の日 でした。

### 大切な耳のはたらきについて

- ・音を聞く
- ・音の方向がわかる
- ・体のバランスをとる



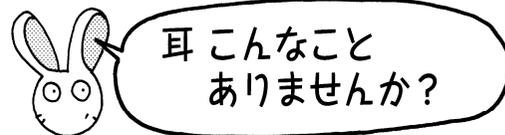
### 耳垢にもやくわり？

- ・殺菌効果があり細菌などから守る
- ・脂肪分が外耳道を保護する
- ・苦味があり虫などの進入を防ぐ



耳掃除は2週間に1回を目安に  
入口を優しくなぞるようにすればOK

### イヤホン・ヘッドホンは 危険に 気づける 音量で 聴こう。

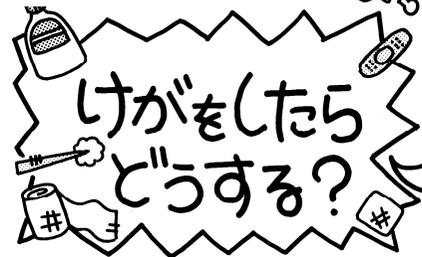


- ・聞こえにくい
- ・痛い
- ・耳なりがする

気になることがあれば  
耳鼻科のお医者さんへ!!



## 3/21 球技大会

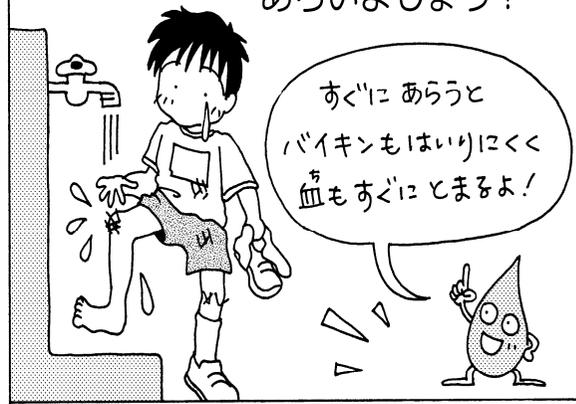


### 打撲・捻挫の手当ては RICE<sup>ライス</sup>処置が基本

- レスト Rest (安静)  
動かさない  
いじらない
- アイシング Icing (氷冷)  
氷のうなど冷やし  
はれをふせぐ
- コンプレッション Compression (圧迫)  
内出血をひどくしないように
- エレベーション Elevation (挙上)  
患部をできるだけ  
心臓より高く



まずは自分でできずをきれいに  
あらいましょう!



### けが・体調不良予防のために

- ◎手足の爪を短く切っておきましょう。
- ◎靴下は厚めの生地で、足首をカバーできる丈のもの。
- ◎靴ひもはしっかり結んで。
- ◎競技前後にはストレッチを念入りに。
- ◎前日の睡眠をしっかり(7時間以上)。
- ◎当日の朝食、昼食はしっかり食べましょう。
- ◎水分を多めに準備し、こまめに補給しましょう。30分に1回程度の休憩を。特に、普段の運動量が少ない人は意識してください。
- ◎大会終了後は早めに帰宅し、体をゆっくり休めましょう。

### 新しい年度の目標は？



新しい生活に向けて



制服や荷物の準備は？

### むし歯治した？ メガネ作った？



準備は OK?



なんだかんだ言って..  
第一印象、大事だよ?

## はしか(麻疹)について

はしか(麻疹)は、麻疹ウイルスによって引き起こされる急性の全身感染症として知られています。はしかに感染した人が各地で相次いで確認されていますが、SNSでは、はしかに関する誤った情報が広がっています。その情報はビタミン摂取で治るという嘘の情報であったり、感染した場合の症状を軽視したり、ワクチンによる予防を否定しています。

【感染経路】 ○空気感染○飛沫感染○接触感染

ヒトからヒトへ感染が伝播する。

【感染力】 非常に強い。

免疫を持っていない人が感染すると、ほぼ100%発症。一度感染して発症すると、一生免疫が持続すると言われている。

【症状】 ①感染から約10日後、発熱、咳、鼻水などのかぜ症状

②2~3日熱が続いた後、39℃以上の発熱と発疹の出現

【合併症】 肺炎、中耳炎、脳炎(患者1000人に1人の割合)、死亡率1000人に1人、学童期に亜急性硬化性全脳炎(10万人に1人)

【予防法】 2回のワクチン接種

(感染力が非常に強く、手洗い・マスクのみでの予防はできない)

自分のはしか感染歴と予防接種歴を確認してみてください。



## 3月9日はサンキューで「ありがとうの日」でした。

この機会に「ありがとう」以外にも伝えてみませんか?あたたかいメッセージで心をぽかぽかにして、お互いに穏やかな気持ちで年度を締めくくれたらいいですね。私もあなたもいろいろあったけど、頑張って令和5年度を生き抜きました。お疲れさまでした。たまには自分にも優しい言葉をかけてあげてください。



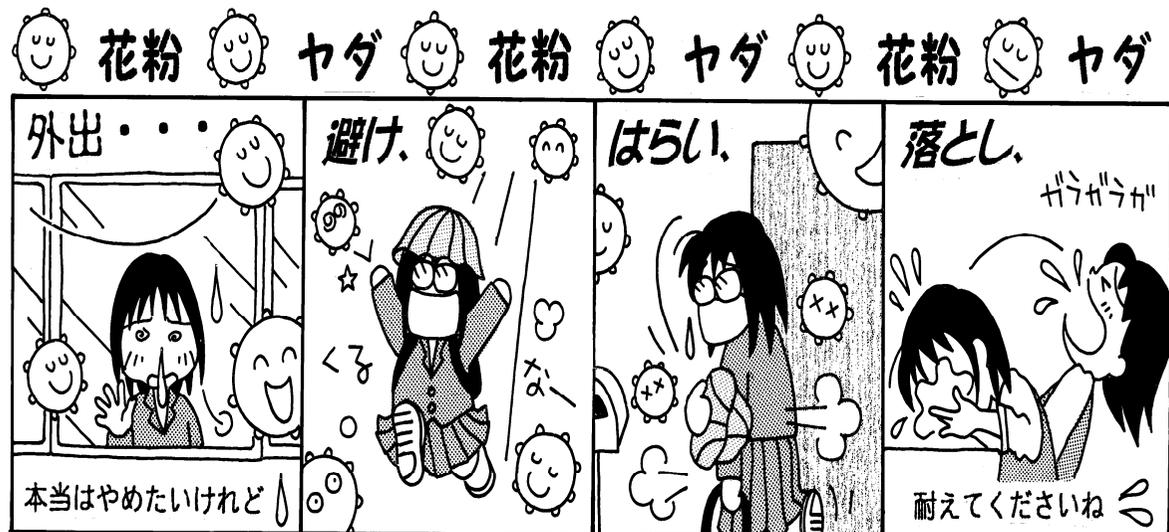
## 3月は 自殺対策強化月間 です。

### 相談してください



最近の保健室では「新年度からの新しい環境でやっていけるかな?」そんな不安を感じている人が多く見られます。生徒のみなさんだけでなく、いろいろなことが大きく変わるときは大人も不安です。ちなみに阿部は超不安です。みんなから「どこでも生きていけそう」って言われて、自分でもそう思うけど、でもやっぱり不安。未知なものは恐怖の対象です。その不安は当たり前のもので否定しないであげてください。不安を抱えつつ、自分にできることをやっていたらいいと思います。そうやって過ごしていくうちに少しずつ落ち着いてきます。不安を抱えきれないときは相談したり、安心できる人と過ごしたり、汗を流したり、ゆっくり休んだり…自分で自分を癒してあげてください。ちなみに阿部は不安になったときが日中なら体を動かす、夜なら寝ます。そうやって脳の疲労を取ってからまた頑張ります。自分のこの不安や悩み、人類の長い歴史の中で自分だけが感じている可能性はかなり低いと阿部は思っています。先輩たちはどうやって対応してきたのか?調べてみると今後どうしていくかを考える参考になるかもしれません。

## 花粉、早く終わらないかな…。



阿部コラム 展覧会訪問記録「モネ展」2023.12.26(火)@上野の森美術館 念願のモネ展。「100%モネ」を謳ったとおり、展示作品は全てモネの作品。名作「睡蓮」の写真を撮っていいなんて、神!誰が神なのか謎だけど!ただただ自然の移ろいを、季節や時間の経過とともに変わっていく光を、連作という形で描いたのでしょ。人生、いろいろあるはずなのに、これだけの優しい風景画を描き続けるって、どういう心境なのかな。想像(妄想?)すると楽しいです。毎日バタバタだけど、時にはモネさんみたいに自然を感じるゆとりを持ちたいです。