



冬から春へと季節が移りかわるころに初めて吹く暖かく強い南風のことを「春一番」と言います。春一番は、立春から春分くらいの間に吹きます。春の訪れを感じさせる名前ですが、春一番が吹くと荒れた天候になることが多く、雷や竜巻などの危険があります。天気の変化に気を付けてくださいね。

今年度も、残りわずかになりました。ルールを守った保健室利用をありがとうございました。

★保健室★1年間の記録

○今年度、保健室を利用した人は **812** 人でした。(昨年度より 83 人減)
(4月9日～3月17日まで)

★多かったケガは？

① **すり傷 116 人**

② **〇〇痛 75 人**

③ **その他の創傷 52 人**

★多かった体調不良は？

① **頭痛 139 人**

② **風邪症状 120 人**

③ **気分不良 72 人**

みなさん、毎日の体調管理はできましたか？

○健康診断結果で受診勧告書をもらい、治療を済ませた人数は？

歯科検診		有所見者数	受診者数	今年度受診率	昨年度受診率
	1年生	27人	21人	78%	31%
視力検査	2年生	18人	9人	50%	44%
		有所見者数	受診者数	今年度受診率	昨年度受診率
	1年生	102人	65人	64%	38%
	2年生	72人	34人	47%	41%

今年度は、昨年度より受診率が良くなりました。1年生は歯科も視力も受診率が高く、素晴らしいと思います。自分自身の健康管理ができている証ですね。来年度も継続して、受診してほしいと思います。

歯科と視力は放っておいてもよくなりません。まだ受診していない人は、ぜひ春休み中に受診を済ませておきましょう。4月には、新年度の健康診断が始まります。治療が済んでいないと、再度、受診勧告書が届くことになります。受診が済んだら、必ず報告書を保健室に提出してください。健康診断票に **済** の記入をします。

宇都宮高校
保健室

3月の保健目標

3月3日は耳の日

耳掃除をしよう！



3月
花粉症なんです



のうせきずいえきげんしょうしょう 脳脊髄液減少症を知っていますか (脳脊髄液漏出症)



○脳脊髄液減少症(脳脊髄液漏出症)とは

スポーツ外傷等の後遺症により、脳脊髄液が漏れ出し、頭痛、頸部痛、めまい、倦怠感、不眠、記憶障害などさまざまな症状を呈する疾患です。

○疾患への理解が必要です

スポーツ外傷等の後遺症として、通常の学校生活を送ることに支障が生じているにもかかわらず、なまけや精神的なものと簡単に判断したり、決めつけたりしないようにしましょう。いつでも、誰にでも起こりえる病気です。



○疑われる症状が見られた場合は

- ①事故等が発生した後に症状が見られた場合には、安静を保ちつつ医療機関で受診する等の適切な対応をとってください。
- ②交通事故やスポーツ外傷、転倒など、脳脊髄液減少症の原因となることが過去になかったか振り返り、思い当たる原因がある場合は受診の際に医師に伝えましょう。
- ③《専門医療機関の情報》 脳脊髄液減少症の疾病や、県内の専門医療機関の情報を、栃木県ホームページで公表しています。

栃木県 脳脊髄液減少症 検索 <http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/iryokukan.html>

<問い合わせ先> 栃木県保健福祉部健康増進課 TEL: 028-623-3086

受診が済んでいない人は春休み中に済ませておきましょう