

保健だより vol.10



2022.3.24

高工保健指導部

令和3年度は皆さんにとってどんな1年でしたか？『心機一転』という言葉があります。『ある動機をきっかけとして、すっかり気持ちがよい方向に変わること。ある事をきっかけとして、新たな気持ちや態度で事に臨むこと。明るい気持ちに切り替えてやり直すこと。』という意味です。新学年に向けて心機一転、気持ちをリセットできると良いですね。とは言ってもそんな簡単にはいかないよ、という人は友達や先生に気持ちを話してみると少しスッキリするかもしれません。皆さんが笑顔で新学期を迎えられるよう願っています。

花粉症対策

花粉症持ちの人には辛い毎日が続きますね。睡眠や食事に気をつけ免疫機能を上げることは、感染症対策にも運動のパフォーマンス向上にも効果があります。春休み、栄養バランスの良い食事を調べて、自分で作ってみたり家族と考えてみたりするのも良いですね。

服装



- ニットや毛織物など花粉が付きやすいものは避ける。
- 生地が表面がすべすべしたポリエステル等が良い。
- 玄関先で花粉を払い落としから家の中に入る。

掃除



- 花粉を舞い上げないように、
- ①拭き掃除
 - ②掃除機
- の順で掃除すると良い。

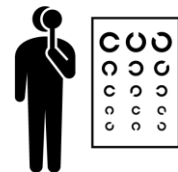
生活習慣



- 疲労や睡眠不足で悪化しやすい。
- 免疫機能の維持や目・鼻の粘膜を保護するためには、乳酸菌、ビタミンA・C・E、青魚などが良い。

受診のおすすめについて

受診がまだ済んでいない人は、春休みを活用して受診しましょう。特に2年生の視力！3年生の身体測定での視力が調査書に載ります。しっかり見えている状態に整えておきましょう。



今年の保健室利用状況 (令和4年3月14日現在)

病気
291人



- 1位：頭痛 (103人)
- 2位：気持ち悪い (64人)
- 3位：腹痛 (14人)

けが
228人



- 1位：すり傷 (59人)
- 2位：突き指 (34人)
- 3位：切り傷 (28人)

スポーツ振興センター申請
23人



- 1位：骨折 (10件)
- 2位：捻挫 (5件)
- 3位：挫傷・打撲 (3件)
挫創 (3件)