

保健便り

発行：県立八頭高等学校保健室 <10月号>

10月に入り、急に涼しくなり、体調を崩しやすくなっています。朝昼晩の気温差に注意してください。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症も流行しています。引き続き、基本的な感染症対策をしていきましょう。

4月から9月末までの保健室利用状況

令和4年度と比較すると、外科的内容(けが)の来室者は減少しましたが、内科的内容(腹痛や頭痛など)の来室者はどの月も同程度か、増加傾向です。内科的内容は、頭痛、腹痛、かぜ症状、吐き気、月経痛が多いです。

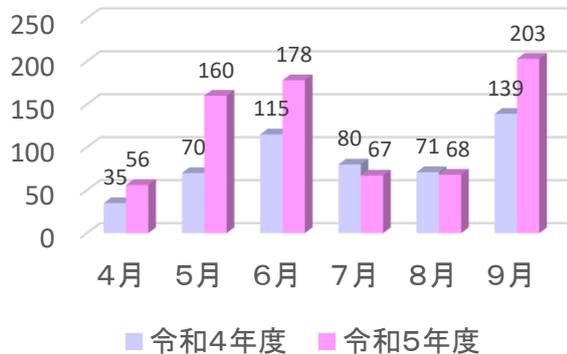


令和4年度：510人、令和5年度：732人

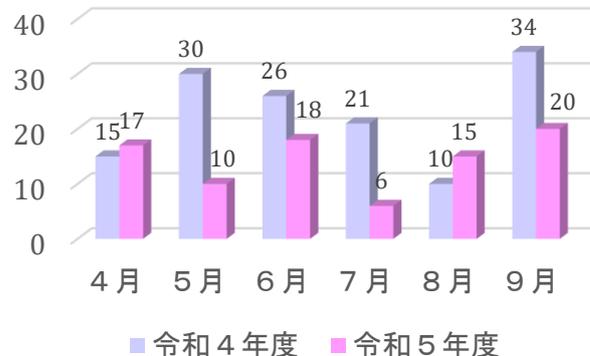
総数

令和4年度：136人、令和5年度：86人

内科的内容(腹痛、頭痛など) (人)



外科的内容(けが) (人)



月経・月経痛とうまく付き合うために…

「月経痛がひどいので休養したいです。」「生理用品を忘れたので貸してください。」等、月経に関する来室も多くあります。今後も月経と付き合いしていくために、自分でできる対処方法を実践しましょう。生理用品は急に月経になった時のために、常に持ち歩いておくといでしょう(もちろん保健室にも置いてあります)。月経痛がひどくて学校に行けない、起き上がれないなど、生活に支障がある場合を、「月経困難症」と言います。普段から市販の薬を服用しても改善されない場合は、何らかの病気が隠れていることもあるため、一度産婦人科を受診することをお勧めします。

〈月経痛の対処方法〉

○鎮痛剤を早めに飲む…痛みがでてから飲むより効果があがります。

※友人から薬をもらったり、あげたりしてはいけません。

○生活習慣の見直しをする…ホルモンバランスの崩れで月経トラブルをまねきます。

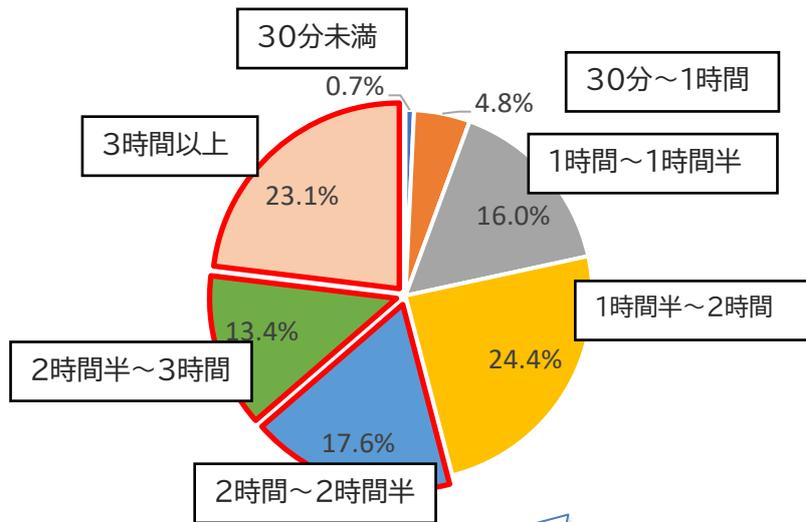
★ストレスケア ★身体を冷やさない ★バランスの良い食事をする ★適度な運動

★十分な睡眠

○月経ダイアリーをつける…アプリもあります。記録しておく、自分自身の身体や心の変化を把握することができます。

学校生活アンケートの結果から・・・

(第2回) 平日の個人用メディア機器使用時間



平日2時間以上使用している人が、
全体の54.1%

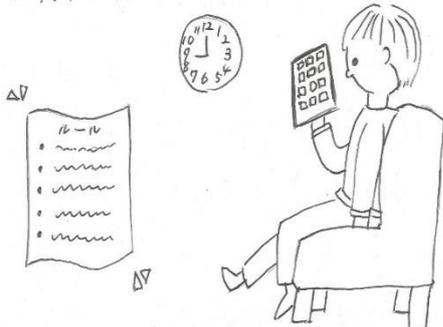
「ネットに接続できる個人のメディア機器(スマートフォンやパソコンなど)を1日平均(平日)どのくらい使用していますか?」という質問に対して、2時間以上スマホ等の個人用メディア機器を利用している人の割合が**54.1%**であることがわかりました。スマホ等は便利な道具ですが、心や体に大きく影響します。時間を決めて使用するなど、自分でルールを決めて使用してください。平日帰宅後の時間を有効に使いましょう。

保健委員会コーナー

担当クラス: 1年1組、1年2組

スマホを使いすぎると肩こりや腰痛、眼精疲労などのリスクがあります。

スマホを使いすぎないためには家族みんなでスマホに関するルールを決めることが大切です。



今月のテーマは、
「目に関すること」です。



目に負担がかかるので暗い部屋でのスマホ使用はひかえる

ブルーライトカットメガネをおすすめ

