

ほけんだより

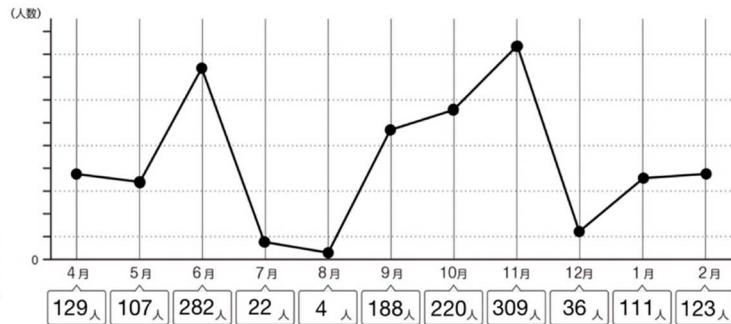


令和4年3月18日
神港学園高等学校
学校保健委員会

ほほに当たる空気が温かく感じるようになり、植物が色鮮やかに
なる春がやってきます。花や木などの植物によって気分が落ち着く
のは、植物を感じることで脳からアルファ波が出てリラックスする
ためです。普段から歩いている道でも春の変化が見られます。ただ
歩くなってもったいない！今、この季節を楽しみましょう。



今年度の 保健室利用状況



今年度は6月・11月に来室する人が多く見られました。グラフを見てみると学期の終わりに
なるにつれて来室者が多くなっているようです。継続的に健康管理をするためには食
事・睡眠・運動をバランスよく行うことが重要ですが、それ以外にも精神的なモチベーシ
ョンを維持することも大切です。部活動でも、勉強でも、プライベートで頑張っていること
でも構いません。「こうなりたいな」と思うような目標を決めて継続して続けてみましょう。

保健室の
利用件数

1531 件

体調がわるくて
来た人 1285 人

一番多かった症状
頭痛

ケガの手当てで
来た人 246 人

一番多かったケガ
すり傷・切り傷

今年度の利用件数は 1531 件でした。そのほとんどは体調不良で来室しています。来室
者が多かった順に①頭痛、②風邪症状、③腹痛でした。頭痛で来室した人の中には睡眠不足
の人が多くみられました。頭痛になりやすい人はしっかりと睡眠時間をとりましょう。また、
睡眠をしっかりすることで肥満防止、ストレス解消、肌質の改善、記憶の定着など、様々な
効果を得られます。ぜひ、この機会にあなたの睡眠を見直してみてください。

オミクロン株の感染者数が多く、油断できない状況が続いています。風邪症状や発熱など体調不良がある場合には補習や部活動等への参加は控えましょう。また、食事や更衣でマスクを外す際には会話は控えましょう。引き続き、感染予防をお願いします。

新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみや

せきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手にくっついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチックの表面 ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅

させられる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い

流水で15秒すすぐ

2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに！



そこに「耳垢」はありませせん。



の穴の長さは大人で約3.5cmです。外側の3分の1は軟骨に囲まれて皮ふも柔らかいのですが、内側の3分の2は頭の骨に囲まれ、皮ふは薄く、とてもデリケートです。

この耳の穴には、すごい機能があります。鼓膜や耳の奥の皮ふは、1日に0.05mmくらいの速さで外に向かって移動します。そして外側3分の1のところまで来た皮ふは、表面からはがれ落ち、汗や分泌物、ホコリなどと一緒になるのです。これが「耳垢」。

さらに耳垢は、私たちが食べたり話したりするあごの動きで、耳の穴の外まで運ばれ、外にぼろっと出ていきます。耳の穴は、自分で自分をキレイにしているのですね。

耳そうじは外側から3分の1までで十分。その奥に耳垢はないのです。



保健室からのお知らせ

- ・4月から健康診断が始まります。健康上の気になる症状がある場合には春休みのうちに病院を受診しておきましょう。
- ・学校で怪我をして病院で治療を受けた場合、治療費の給付が受けられます。(3割負担で1500円以上の支払いがあった場合) 医療費の給付を希望する場合は保健室までお問い合わせください。

