明聖高等学校　保健室

ほけんだより

３月

２月は気温の変化が激しく、疲れを感じやすい季節ですが、体調はどうでしょうか。今年度の登校も残りわずかですので、頑張り時です。1,2 年生はもうすぐ学年が上がり、3 年生はついに卒業ですね。春休みは、今年一年を振り返り、新しいスタートに向けて目標を考える時間を持てると良いですね。

合計利用者数

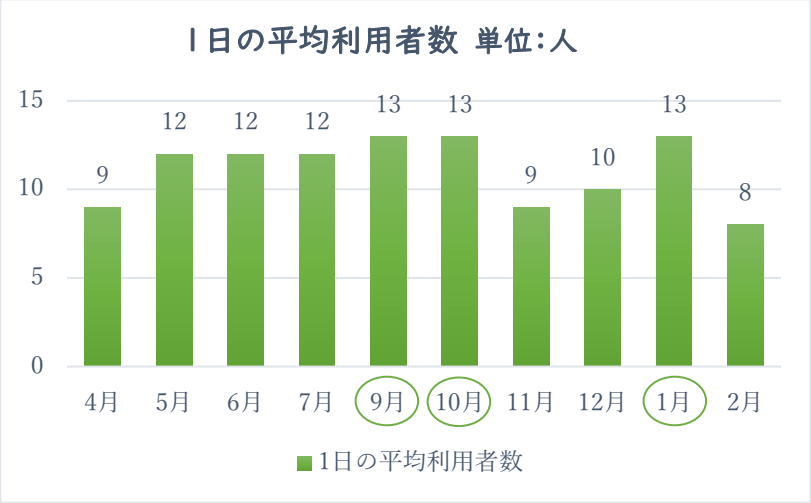
1520 人

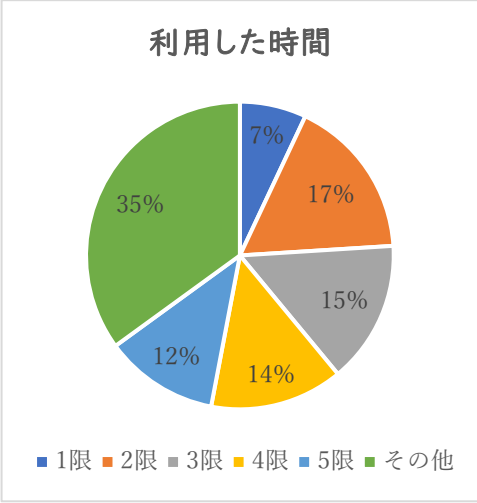
R5 年度　保健室利用状況

(2023/4/6～2024/2/22)

利用した理由

1 位　頭痛…28%
2 位　だるさ…18%
3 位　腹痛…14%





今年度(2023/4/6～2024/2/22)保健室を利用した生徒はのべ 1520 人で、昨年度よりも 300 人以上利用者が増えました。皆さんは何回利用しましたか？

来室理由で最も多かったのは、「頭痛」でした。体質的に頭痛になりやすいという人が多く、特に天気の悪い日がつらいという訴えが多くありました。市販薬で対処している人が多いようですが、頭痛の原因は多岐にわたりますので、日常生活に支障が出る程の痛みがある場合、一度医療機関で相談してみましょう。

また、長期休み明けに利用が増える傾向がありました。お休みの日は、昼まで寝てしまいそのまま昼夜逆転…という人も少なくないと思いますが、そのような生活からいきなり平日の生活リズムに戻そうとすると、時差ボケと同じような状態になってしまい、翌週に疲労感や眠気が強く出てしまいます。生活リズムの乱れが、来室理由で 2 番目に多かった「だるさ」につながっているかもしれません。

時差ボケ状態にならないためには、平日と休日の起床時間の差を 2 時間以内にすることが大切です！
睡眠時間を長く取りたい時は、朝寝坊をするのではなく、早く寝るよう心がけましょう。

花粉症は一年中なる？

花粉症とは植物の花粉が原因で起こるアレルギー性の病気です。

体へ入ってくる花粉を外へ出そうとする「アレルギー反応」です。

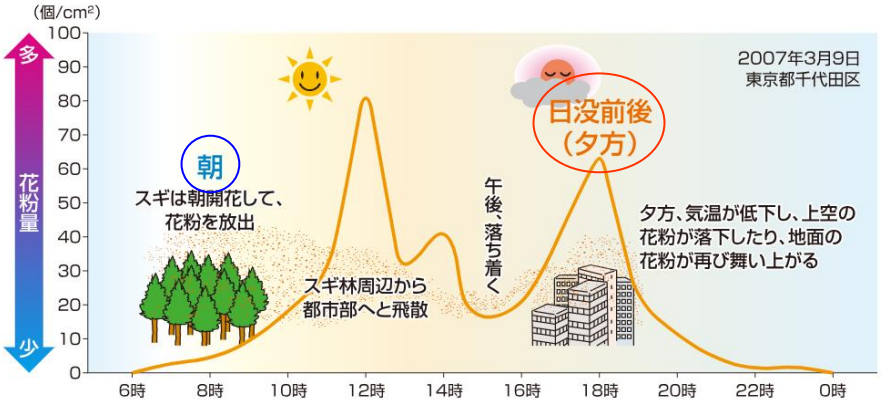
①花粉が体内に入りこむ。

②アレルギー反応が起こり、くしゃみ、鼻水、なみだなどが出る。

花粉症は春だけではなく1年中起こります。

- ●2～4月　スギ（スギ科）
- ●3～5月　ヒノキ（ヒノキ科）
- ●5～7月　ハルガヤ（イネ科）
- ●8～10月　ブタクサ（キク科）

1日の中で花粉が飛散しやすい時間帯



花粉が飛散しやすい日

- ● 気温の高い日
  →特に雨上がりの晴天は要注意!!
- ● 湿度の低い日
- ● 風の強い日

花粉症対策

外ではマスク！家に花粉を持ち込まない！

外出する時はマスクや眼鏡をする

洗濯物は部屋干しする

家に入る前に服を払って花粉を落とす

その日の花粉飛散量をニュースなどでチェックする

花粉が飛散しやすい日は窓を閉める