

保健だよ

3月号



教室掲示

2026.3.16

茨城県立鬼怒商業高等学校

3月に入り、暖かい日が増えてきましたね。寒さが和らいで過ごしやすさを感じますが、花粉症の人は苦しい時期ですね。日本気象協会のホームページやウェザーニュースのサイトから花粉の飛散状況が確認できるので、出かける前にチェックしてみてください。

春休みは年度が終わりホッとすると同時に、新年度への不安から体調を崩す人もいます。新年度に向けて心と身体を整えましょう。

保健室の1年間の利用記録（4月7日～2月25日）

今年度の保健室利用状況をまとめてみました。昨年度と比較して、利用者は87人増加しました。

来室利用で最も多かったのが「頭痛」で212件、次に「部位の痛み」で76件、「気持ち悪い」で75件でした。

総来室者：861人（昨年度771人）

1年生：268人

2年生：285人

3年生：282人

体調不良者合計：472人

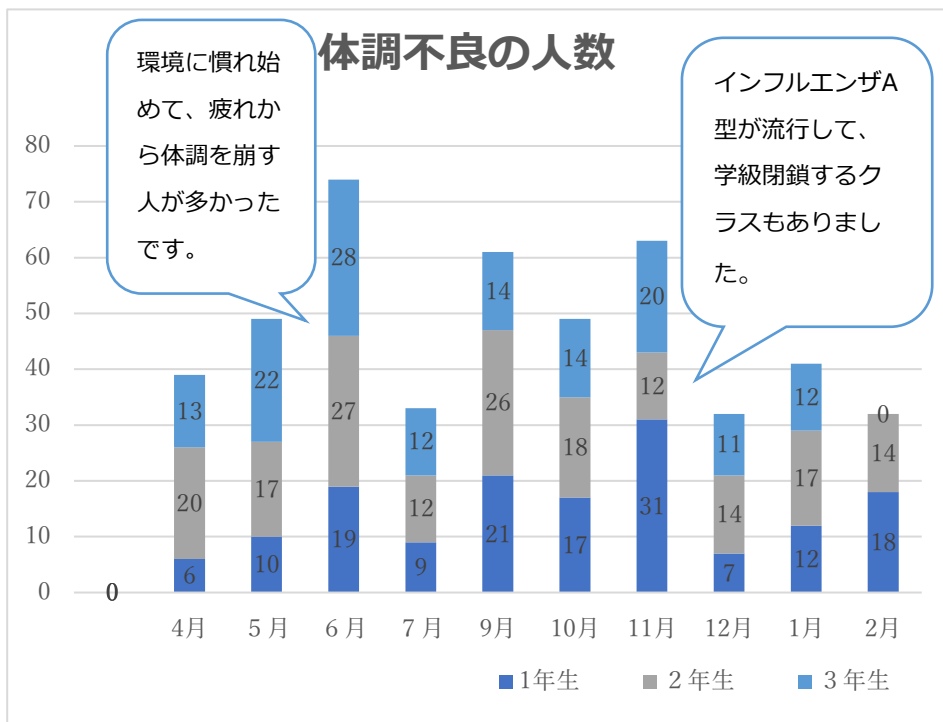
ケガ人合計：246人

その他：142人

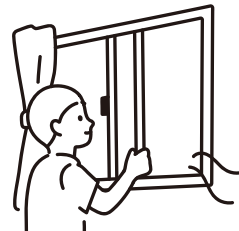
※昼休みは放課後に話しに来てくれた人数はカウントしていません。

（その他の来室理由は相談が多かったです。

人間関係・恋愛・家庭での悩み、みなさん悩みながらも1年よく頑張りました♪）



今年は野球応援の日の気温が低く熱中症の症状が出る生徒が1人もおらず、良かったです！ 2学期はマイコプラズマ感染症が全国的に流行しに罹患する生徒が多かったです。また、鬼朋祭直後にインフルエンザA型が大流行し、学級閉鎖、学年閉鎖になるようなクラスや学年がありました。人が多い環境にいると感染リスクが上がるのは防ぎようがありませんが、トイレ・掃除の後や食事前の手洗い、換気の徹底で少しでも感染を広げないようにしましょう。



保健室から



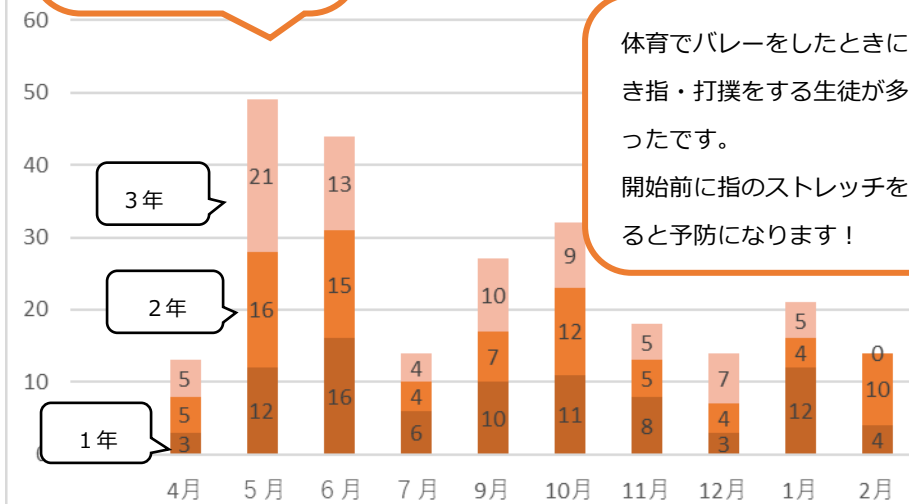
この1年間はみなさんにとってどんな1年だったでしょうか。1年生にとっては中学校から大きく環境が変わり、楽しいことだけでなく戸惑うことや慣れるのにエネルギーを使った年だと思います。2年生にとってはクラス替えがあり人間関係が変わったり、修学旅行で楽しい時間を過ごせたりと充実した年だったのではないのでしょうか。高校の3年間はきっとあっという間に過ぎたと感じると思います。今を大切に、自分を大切に、周りの人を大切に過ごしましょう☆彡

私は保健室の先生を初めて経験する1年でした。戸惑うことも多く、先生方や生徒の皆さんに助けてもらって、支えてもらってなんとか乗り越えられたと思います。ありがとうございました✽来年はもっとパワーアップして頼もしくなれるよう頑張りたいと思います。

春休みは少しゆっくりできる期間で、気が緩んで不注意になってしまいがちです。交通事故やけがに気をつけて過ごしましょう。InstagramやTikTokなどのSNSは一度公開したら完全に消すことはできません。くれぐれも投稿する前に不適切でないか確認しましょう♪

若鮎祭の練習・本番で擦過傷・打撲が多かったです(汗)
けがをしながらも全力で頑張りましたね♪

ケガをした人数



体育でバレーをしたときに突き指・打撲をする生徒が多かったです。
開始前に指のストレッチをすると予防になります！

【突き指予防】

① 運動前にウォーミングアップをする
★手をグーパーする、指の関節を曲げて伸ばす、手首を回すなどが効果的です

② 指のサポーターを利用する
➔ 突き指が癖になってしまっている人はサポーターを着用することをおすすめします

もし突き指をしたら...

- R Rest (安静)
- I Ice (冷却)
- C Compression (圧迫)
- E Elevation (挙上)

風邪かと思って受診したら花粉症だった！
場合もあるようです。
しっかり対策・受診・服薬をしましょう♪

