



# 元気だより 2月号

H31.2.8

岡山県立水島工業高等学校 保健室

3学期も残すところあとわずかになりました。暦の上では立春を迎えましたが、寒さが緩むまでにはもうしばらくかかりそうです。昨年末から感染症予防をみなさんにお伝えしてきましたが、体調はどうでしょうか。健康管理は、自分でできる予防の一つです。手洗い・うがい・マスクの着用はもちろんのこと、規則正しい生活リズムをつくることも大切です。今年度を気持ちよくしめくり、新学期を迎えるためにも、できるところから始めてみるといいですね。

### こころとからだのセルフチェック

<input type="checkbox"/> やる気・元気はありますか？ 	<input type="checkbox"/> 夜はぐっすりと眠れていますか？ 	<input type="checkbox"/> からだで調子の悪いところ（見えにくい、聞こえにくい、痛いなど）はありませんか？ 
<input type="checkbox"/> 不安に思っていること、悩みはありませんか？ 	<input type="checkbox"/> 食欲はありますか？ 	<input type="checkbox"/> 熱っぽくないですか？ 顔色はどうですか？ 

## インフルエンザ警報発令中

平成31年1月24日に岡山県で「インフルエンザ警報」が発令されました。今季、岡山県においてA型（AH1pdm09型）を中心に流行が拡大しているようです。本校の現状としては、インフルエンザや感染性胃腸炎、その他感染症で欠席する生徒もいますが、感染拡大による学級閉鎖には至らず、2月を迎えることができました。

もうしばらく寒さは続きますので、うがい手洗いとあわせて規則正しい生活、十分な栄養と睡眠など、学校と家庭の両面で予防に努めていきたいと思っています。引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

まだまだ流行っています  
**がせ・インフルエンザ**

冬もじょうずに水分をとろう

ゴクゴク  
あたたかいお茶もいいですね  
ガブガブ飲むのではなく、こまめに少しずつ飲みましょう

# くすりの正しい使い方

風邪や感染症が流行する時季、くすりを使用する機会というのも増えるのではないのでしょうか？飲み薬は体内の目的の場所で最も効果が発揮されるよう、また、思わぬ副作用を起こさないよう、飲む時間や形、1回量などが工夫されています。医師からの説明や市販薬の説明書に記載された用法・用量をよく確認し、正しい使い方をしましょう。

### 服用時間を守る



食前…胃が空っぽの状態 だいたい食事の30分前  
食後…食事で胃がふくらんでいる状態 だいたい食後30分まで  
食間…食事と食事の間 食事中ではありません  
寝る前…就寝の30分くらい前

### 水かぬるま湯で



### 飲み忘れてしまったら？

- ◆決められた服用時間からそれほど経っていない場合は、気づいた時に飲みましょう。
- ◆大幅に過ぎた場合は医師や薬剤師に相談しましょう。



### 生徒保健委員会からのお知らせ

生徒保健委員会では目の健康について取り組んできました。生徒保健委員会からの提案で、

『(スマホの)利用時間を平日2時間以内にしよう!』

をすすめています。自分のルール・家庭のルールを今一度確認してみましょう。

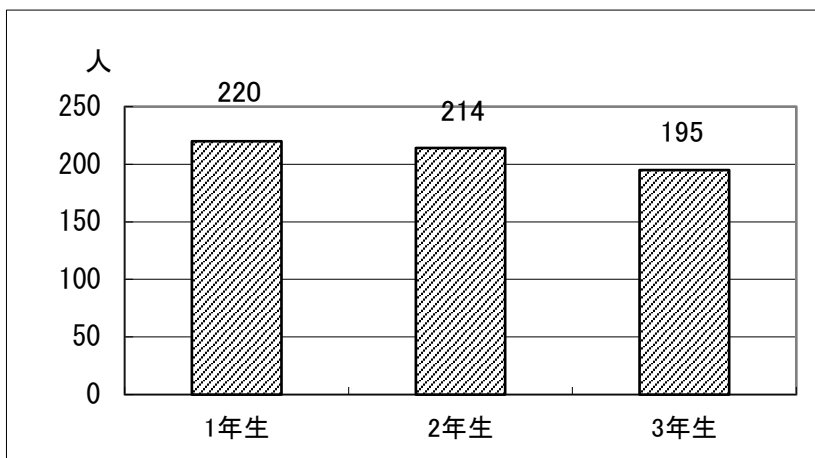


# 保健室来室状況 (2019年1月末)

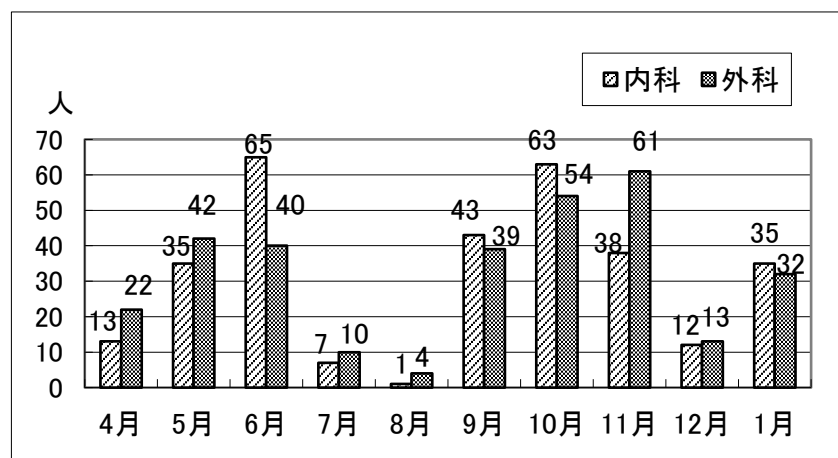
本年度を振り返り、保健室の利用状況を報告したいと思います。



## (1) 学年別利用状況



## (2) 月別利用状況

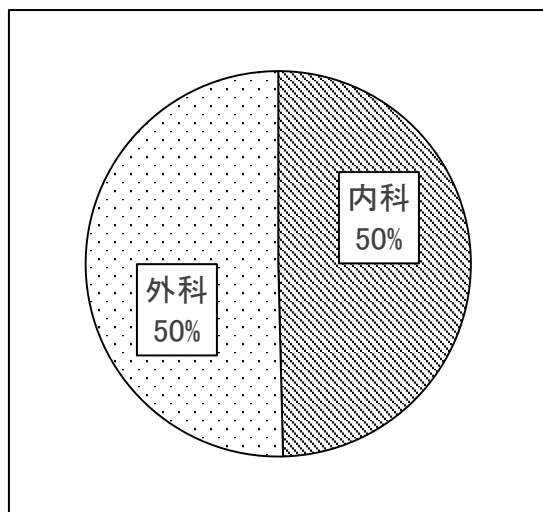


保健室には毎日いろいろな人が来室します。体温の計測、けがの手当、体調不良のため休養など。どの場面でもきちんと挨拶をして来室し、自分の体調やけがの様子を自分の言葉で伝える姿がみられます。大事なことが身についていると嬉しく感じています。

みなさんの健康を見守りながら、これからも水工生の健康を支えていきたいと思ひます。

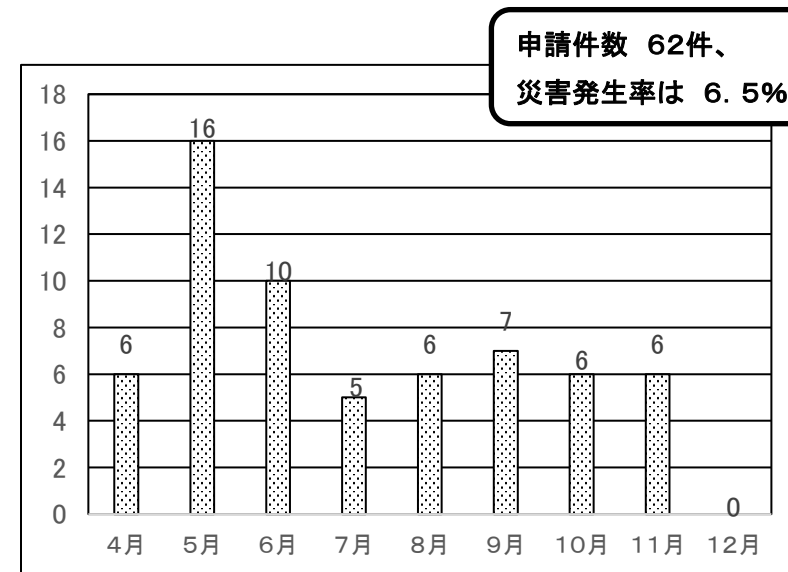


## (3) 利用内訳 (内科的・外科的)



- (1) **学年別人数** 1年生・2年生がわずかに多くなっています。全体的に見ても、学年のばらつきは少ないことがわかります。
- (2) **月別人数** 内科的利用は6月・10月、外科的利用は11月に多くなっています。
- (3) **利用の内訳** グラフを見てもわかるように、ほぼ半数ずつの利用となっています。例年内科的利用が多い傾向にあるので、このことから外科的利用が多いことがわかります。外科的利用の多くは、切傷や擦過傷でした。
- (4) **日本スポーツセンター** 5月の利用が多くなっています。昨年と同じ時期と比較すると、わずかに増加していました。

## (4) 日本スポーツ振興センター (2018年12月末)



申請件数 62件、  
災害発生率は 6.5%。

