

令和8年2月2日 岐山高等学校 保健室

<今月の保健目標>

- ・アレルギーの対処法を知る
- ・1年間の健康生活の反省

2月4日は「立春」。暦の上では春の始まりですが、実際はまだまだ寒い日が続きますね。前日の2月3日は「節分」です。無病息災を願って恵方巻を食べたり、豆まきをしたりする人もいないでしょうか。1月に入り、インフルエンザ B 型が流行しています。3年生は受験、1, 2年生は学年末テストがあります。感染症予防をしっかりと、残り少ない今年度を元気に過ごしましょう。



花粉症対策を始めよう

2月に入るとスギ花粉の飛散が始まり、その後ヒノキ花粉の飛散も始まってきます。花粉症の人にとって、つらい時期ですね。花粉症対策の3つのポイントは、「**体や衣服につけない**」「**家の中に持ち込まない**」「**体の中に入れない**」です。早めの対策をして、少しでも症状を緩和させてください。

～花粉の多い日～



○ 晴れている

○ 風が強い

○ 気温が高い



○ 空気が乾燥している

○ 雨が降った翌日

花粉症を悪化させる生活に

なっていないませんか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

睡眠不足

栄養不足

ストレス

運動不足

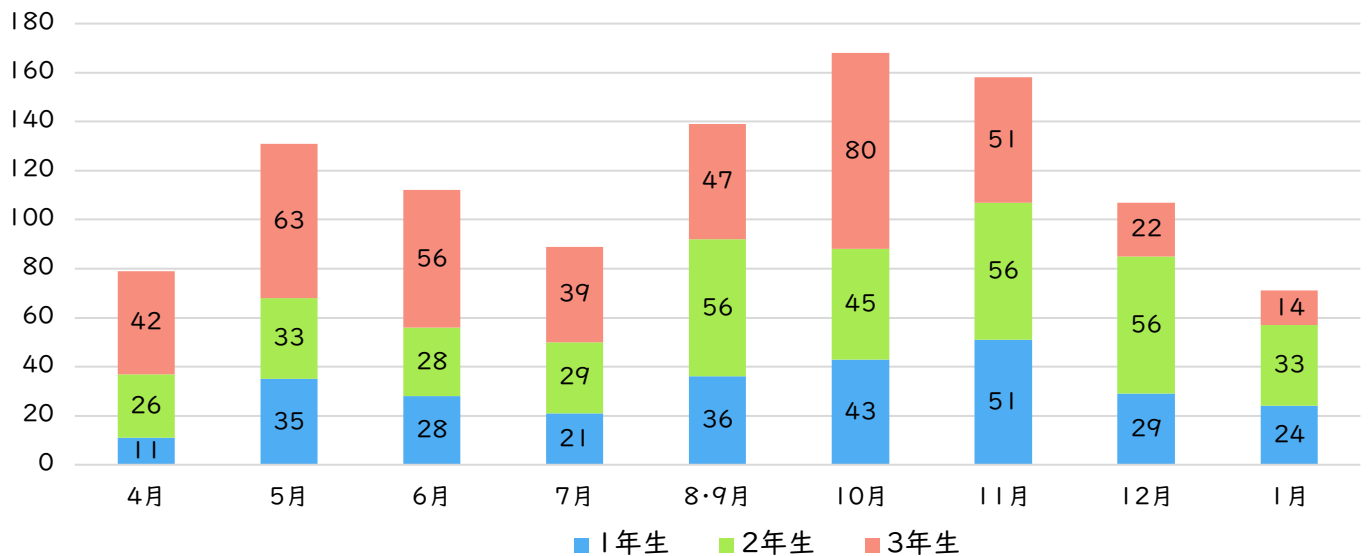
など…



毎日の心がけで
花粉の季節を上手に
乗り切りましょう。

～令和7年度 保健室利用状況～

学年・月別 保健室来室者数(1月は第4週まで)



保健室の利用者数

1054

1日の平均利用者は、約6.4人で、保健室を利用したことのある人は、407人でした。

体調が悪くて来た人数

805

メンタル不調も含む。

多かった症状

- ★頭痛
- ★気持ち悪い
- ★風邪症状

学校行事後、季節の変わり目は体調を崩しやすく、来室者が多かったです。

ケガで来た人数

249

多かったケガ

- ★すり傷・切り傷
- ★打撲・突き指
- ★捻挫

体育のバスケットボールによる突き指が多かったです。自転車登校中の転倒にも気を付けましょう。

提出し忘れの書類はありませんか？

保健室に提出すべき書類を出し忘れて、手元に持っている人はいませんか？

○受診報告書○

健康診断後に医療機関を受診した人で、まだ結果を保健室に提出していない人は提出してください。4月から検診が始まります。まだ受診していない人は、時間のある春休み中に受診しておきましょう。

○日本スポーツ振興センター書類○

学校で怪我をした際に、治療にかかった医療費を給付するものです。所定の用紙に医療機関からの証明が必要となります。災害発生日から2年が経過すると時効となり、申請できなくなります。また、申請から医療費の給付まで2～3ヶ月かかりますので、書類がそろい次第、保健室まで提出をお願いします。