

ほけんだより

令和6年3月号

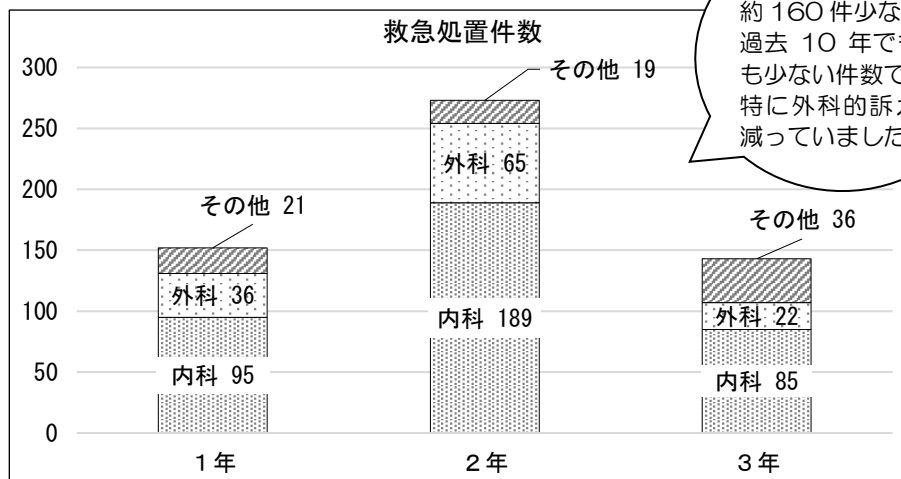
徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。阿波高校でも、「感染者数0」にならない日が続いています。マスクの着用は個人の判断に委ねられていますが、感染予防のためには、マスクの着用が効果的です。また、自分の免疫力を高めることも大切です。栄養バランスの良い食事や適度な運動、質の良い睡眠、体を温かくすることを心がけましょう。

3月は学年のまとめの月です。どんな一年でしたか？ 春休みには、新年度に向けた新しい目標を立ててみましょう。みなさんが持っている力を発揮できるように応援しています。

☆今年度の救急処置件数は？ (4月から2月までの件数)

「内科的訴え」頭痛、腹痛、風邪症状など・・・369件
 「外科的訴え」すり傷、打撲、突き指など・・・123件
 「その他の訴え」月経痛、目や耳の症状など・・・76件



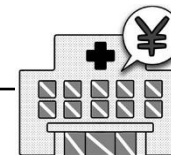
昨年度より約160件少なく、過去10年でも最も少ない件数です。特に外科的訴えが減っていました。

迷走神経反射 (めいそうしんけいはんしゃ)

強い痛みや長時間の立位、ストレスなどによって、迷走神経が過剰に反応すると、脳に十分な血液が送られなくなり、心拍数や血圧の低下、失神などを引き起こします。

疲れているときや睡眠不足のときに起こりやすくなるので、睡眠時間の確保は重要です。吐き気や腹痛、視界が暗くなってくるなどの前兆を感じた場合は、横になるかしゃがみましょ。足を組むなど姿勢を変えたりして、血流の改善を促すと、失神を回避したり遅らせたりすることができます。

☆医療費の請求は終わっていますか？



日本スポーツ振興センター 災害共済給付金

授業中や部活動中、登下校中などのけがで医療機関を受診した人で、手続きができていない人はいませんか？ 災害(けが)発生から2年で時効になりますので、気をつけてください。申請が必要な人は、保健室へ用紙を取りに来てください。手元に書類がある人は、早急に保健室へ提出してください。治療が終わっていても、受診した月の分から提出してください。

まだ手続きしていない人はお早めに！

☆春休みは新年度に向けての準備期間

春休みの過ごし方

歯の治療は済んでいますか？
他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。

ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きを続け、朝食もきちんと摂りましょう。

やりすぎないようにスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も！

ストレスがたまっていないですか？
休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。

身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。

体や心が疲れているときは、休養が必要です。
 不安や悩みがあるときは、自分一人で抱え込まず話してみませんか？

【24時間子供SOSダイヤル】

0120-0-78310 (24時間365日)

【いのちの希望】

相談電話 088-623-0444 (10:00~23:30)

LINEコール (LINE通話を利用した相談)

メール相談

