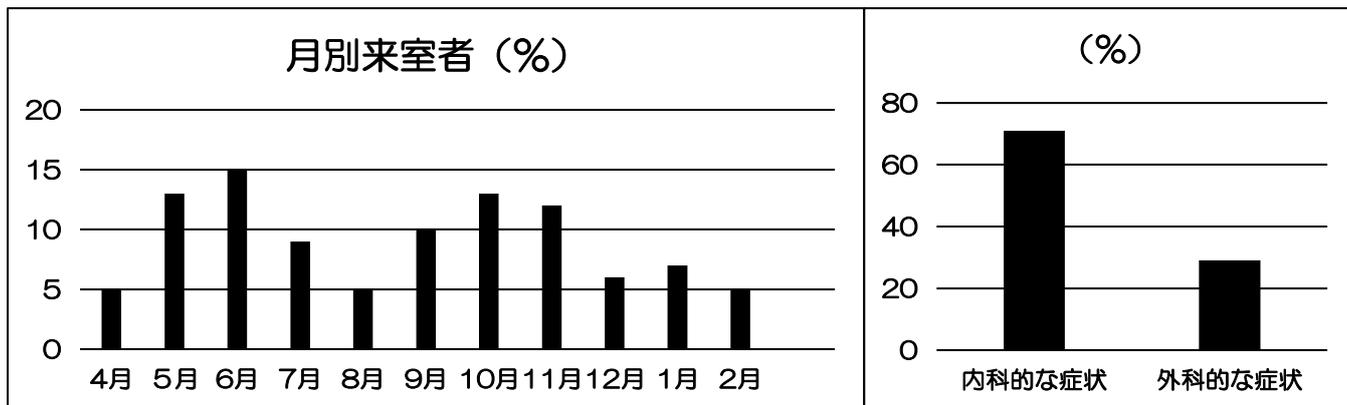




4月からよいスタートが出来るように生活リズムを整えておきましょう。

令和4年度の保健室の来室状況



症状別でみてみると内科的な症状では、「体調不良」が34.2%、「頭痛」が27.6%、「腹痛」が11.2%でした。外科的な症状では、「擦り傷」が35.1%、「打撲」が12.0%、「筋肉や関節の痛み」が10.1%でした。体調不良や頭痛は、睡眠不足で起こることがありますので、十分な睡眠をとりましょう。また、雨の日や道が凍っている日などは、地面が滑りやすいので、気を付けて登下校しましょう。

頭痛 ～考えられる原因と対処法～

***生活習慣** 睡眠不足、スマホやゲームの見すぎ・やりすぎ、肩こり、疲れなど
対処方法 安静にして休む
生活習慣の改善



***心因的なもの** ストレス、不安、悩みなど
対処方法 安静にして休む 心が原因と思われる場合は、友達や家族や先生に相談し、原因を取り除く

***感染症などの病気** インフルエンザ・風邪、発熱を伴う病気など
対処方法 安静にして休む
発熱がある場合、症状によっては病院を受診する

***その他** 頭を打ったとき
対処方法 外科的な頭痛は すぐに病院を受診する



健康教室 保健室で活用できるいろいろカード集 通巻1046号 東山書房より

注意！避けたいイヤホンの使い方



大音量・長時間続けて

コードを引っばってはまず

自転車に乗りながら

人混み・交通量が多い場所で

耳の役割：バランスをとる!

私たちの耳には、みなさんもよく知っている音を聞く役割のほかに、身体のバランスをとる役割もあります。耳の中にある「三半規管」と「前庭」という器官で、身体の回転や傾きなどの動き・変化を感じとります。それらの信号が脳に伝わると、身体が倒れたりしないように、手や足など色々な部分を動かしてバランスをとります。身体の不調として「めまい」が起こったとき、おもに耳鼻咽喉科を受診するのはそのためです。