



元気が一番！



川口市立高等学校 保健室
令和3年12月23日発行 No.11

いよいよ2学期が終わりますね。あさってから冬休みですが、生活習慣が崩れがちな長期休業中は体調不良になりやすい上に、最近では再びコロナの感染者数も増加傾向にあります。貴重な冬休みを無駄にしないためにも、しっかり体調管理を行いましょ。また、3年次は入試前最後の長期休業です。1日1日を大切に、毎日目標をもって計画的に学習に取り組みましょ。すでに進路が決まっている人は、勉強している仲間の志気を下げないよう思いやり、羽目を外さずに落ち着いた行動を心がけてくださいね。それでは、よい年末年始を過ごしてください！

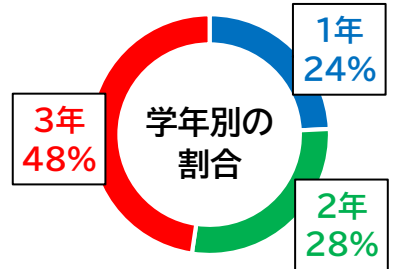


保健室の記録～2学期～ (12月22日現在)

2学期の来室件数

1年次 113 件 2年次 131 件 3年次 222 件

内科 262 件 (56%) 外科 204 件 (44%) 合計 466 件



学年別の来室件数は、1学期と同様に学年が上がるごとに増加していました。特に3年次の来室が目立ちますが、勉強による疲れから体調を崩す人や、部活を引退している人も多いからか体育でのケガが多かったように感じます。今年度も残り3か月です。十分な睡眠をとり、身体を冷やさないよう衣服等で保温をしっかりして登校ましょ。

来室内容トップ3

内科

- 1位 頭痛 (71件)
- 2位 腹痛 (64件)
- 3位 気持ち悪い (41件)



外科

- 1位 捻挫 (39件)
- 2位 擦り傷 (34件)
- 3位 足の痛み (32件)



【内科】来室内容は、1学期と同じ順位になりました。変わらず生活習慣の乱れや、勉強・部活による疲れから体調を崩す人が多かったです。特に定期テストの前後は、試験勉強で睡眠不足になったり、部活が再開して疲れが出たりする人が多いので、よく自分の身体と相談して生活するようにましょ。

【外科】2学期は、体育祭やマラソン大会があったため、足のケガが多かったです。しかし、全体的にケガ人は少なかったのがよかったです。また、体育の授業で捻挫などのケガをする人が多かったので、準備運動をきちんとすることが大切です。特に冬は、寒さで身体が固くなっているので、念入りに行いましょ。

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



健康で楽しい
冬休みを！



冬休みの誘惑に気を付けよう！



冬休みは、クリスマスやお正月など、楽しいイベントがたくさんあります。その場の雰囲気によって、つい生活習慣が乱れてしまう人もいると思いますが、そうすると3学期が始まった時に生活リズムを取り戻すのが大変になります。休み明けの自分のために、冬休み中も規則正しい生活を心がけましょう。また、イベントや外出によって危険な誘惑に出会う可能性も高くなります。危ない誘いを受けた時には、その場から離れたり、きっぱりと断るようにしましょう。

ネットでは知り合った相手や情報を簡単に信用するのは危険です。

こ ネットの中には危険がいっぱい

ろつと騙されない！

そのスマホ時間

なってる？

見直そう

こ スタイムに

お酒・たばこは「二十歳」になってから

な がされないで！

冬は日が暮れるのが早く、夜の街には危険も多く潜んでいます。遅くまで外で遊ばずに、早めに帰宅しよう。

よ る遅くまで出歩かない

冬の行事でおいしい食べ物に囲まれる機会が多い冬休み。食べ過ぎやジュースの飲み過ぎ、だらだら食べには気をつけて。

ぼ ういん暴食をしない

暖かい場所は、つい眠気に襲われがちです。うっかりリビングやこたつなどで寝てしまうと、風邪をひくなど体調不良の原因になるので注意しよう。

う たたねに注意しよう

スポーツ振興センターの申請はしてありますか？

今年度も2学期まで終了しました。登下校中や学校での活動中にケガをした人は、保険制度の対象となりますが、申請は済んでいるでしょうか？

申請できる期間は、ケガの発生日から2年間です。特に3年次は、あと3か月もすれば卒業です。卒業後も学校と手続きをするのは手間もかかると思いますので、早めの申請をお願いします。申請書類は保健室で配布しています。

また、書類に不備等があり申請途中の人も、早めに提出するようお願いします。何かご不明な点等がある場合には、お気軽に保健室までご連絡ください。

