



平成30年3月
島根県立松江東高等学校
保健室

日差しの暖かさに、春の訪れを感じるようになりました。1年間の学校生活はいかがでしたか？心と体は健康に過ごせましたか？3月は1年間の締めくくりと、次年度に向けての準備の時期です。今年を振り返り、新たな目標をたてましょう。



今年も花粉の季節がやってきました

今年度の花粉飛散情報が公開されていますが、島根県は前シーズンに比べ「非常に多い」予報となっています。これまで軽症で花粉症であることに気づかなかった人も、花粉をたくさん吸い込んだり、目に入ったりすると花粉の症状が強くなります。また、マスクやメガネで毎日しっかり対策をしているのに、どんどん症状が辛くなっている気が…。そんな人は気づかぬうちに花粉症の症状を悪化させてしまう習慣が身についてしまっているのかも知れません。少しでも楽になるためにNG習慣を知って改善していきましょう。

- ★ 睡眠不足にならないように、規則正しい生活を！★ ストレスの溜め込みは、花粉症の大敵！
- ★ 帰宅したら着替える習慣を！★ 花粉症の辛い症状は放置せず病院へ！

ストレスとうまく付き合おう

ストレスとは心を感じるプレッシャーのことです。何とかうまくやっとうとする気持ちがあるからこそ、感じるのです。自分なりのストレス解消法を見つけておきましょう。

ストレスを感じやすくなる人は…

- ◆「私なんて」「どうせ」など自己評価が低い
- ◆「～しなくちゃ」「～ねばならない」と思うことが多い
- ◆嫌なことがあると他人への不満を感じる
- ◆「勝ち負け」の価値観に縛られることが多い

ストレスの対処法

対処法その① 出来事のとらえ方を変える

なかなか難しいことですが、ストレスになっている物事のとらえ方をマイナス思考からプラス思考に変え、「きっとどうにかなる」「たいしたことない」と思えると少し楽になります。

対処法その② 気分転換をする

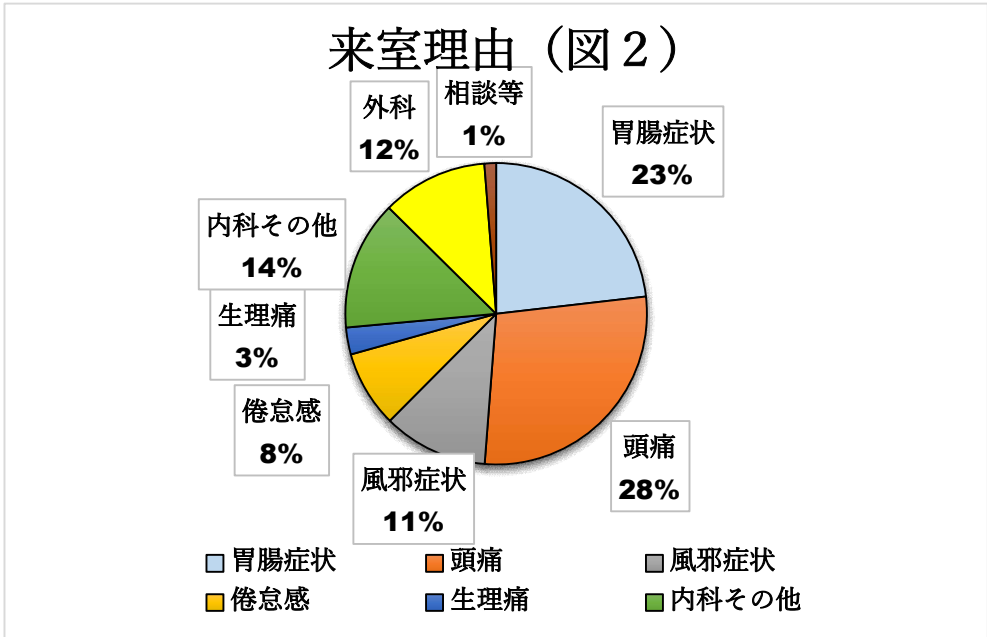
気分転換には今の状態を一時的に断ち切るという効果があります。すると疲れていた神経が休まり回復していきます。問題と向き合うためにも、自分なりの気分転換法を持ちましょう。



平成 29 年度保健室利用状況について



本年度の保健室来室者は、平成 30 年 2 月 28 日現在、1578 人でした。昨年度同期は 1439 人でした。利用者は 1 日平均 8.1 人、(1 年生 1.9 人、2 年生 2.5 人、3 年生 3.7 人) でした。昨年同様 9 月～11 月の利用が多く、インフルエンザの早い流行で、1 月の利用も増加しました。(図 1)



来室理由の主なものは、1 位頭痛 (昨年 2 位)、2 位胃腸症状 (昨年 1 位)、3 位内科その他 (気持ち悪い、気分不良等) でした。(図 2)

災害共済給付制度について

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入していますので、学校管理下で生じた負傷などで医療機関を受診した場合、給付金が支払われます。以下についてもう一度ご確認ください。

- ◆学校管理下とは、授業中、休憩時間、部活動中、登下校中など
 - ◆医療費 5000 円以上 (窓口での負担額が 1500 円以上) が対象
 - ◆支払い請求の時効は、給付事由が発生してから 2 年間、給付は初診から最長 10 年。
- 請求漏れがないよう注意いただき、不明な点がございましたら、保健室までお尋ねください。