

ほけんだより 3月


2018年3月20日
No. 12
横手高校 保健室

この冬は、例年以上に厳しい寒さや大雪で、とても長くつらく感じました。それでもこのごろは日ざしがずいぶん明るくあたたかくなって、どんなにつらい冬でも、必ず確実に春はやってきてくれるんだなあ、とてもありがたくうれしい気持ちになっています。短い春休みをはさんで、もうすぐ新年度です。少しずつ日が長くなっている今、4月からの新しい生活への期待でみなさんの心に「ハッピー☆」がいっぱいになりますように。



<p>保健室の利用者総数（外科 & 内科）は 1049人 (昨年度：1100人)</p> 	<p>体調が悪くなって保健室を利用した人は 866人 (昨年度：882人)</p> <p>一番多かった病気は 頭痛</p> 	<p>ケガの手当てで保健室を利用した人は 183人 (昨年度：218人)</p> <p>いちばん多かったケガは 筋肉や関節の痛み(ケガ)</p> 
--	--	--

4月6日～3月16日まで 保健室から1年間をふり返って

<p>来室者が一番多かった月は 6月</p> <p>毎年のことですが、クラスマッチ期間中のケガが多く、また、行事が続いて疲れから体調を崩す人も増えました。</p> 	<p>ケガをして病院へ行き、日本スポーツ振興センターの対象となった人は 55人 (昨年度：50人)</p> <p>部活動中や体育の授業中などに発生し、目や歯の打撲、膝の靭帯損傷など、心配なケガが多くありました。</p>	<p>今年度の保健室利用の延べ人数は昨年度よりも少なくなっています。頭痛や腹痛に悩まされた人、身長や体重を測りにきて結果に一喜一憂する人……。保健室にはみなさんのいろいろな顔がありました。また新しい1年が始まります。みなさん新学期も健康で楽しく過ごしましょう。</p>
--	--	--



この冬のインフルエンザは、A型とB型が混在して流行し、全国の累計罹患者数が過去最多と言われています。ピークは過ぎたものの、まだ全国的に警報が出されており、収束には時間がかかりそうです。本校では2月初めをピークに、その後もチラホラ罹患者が出て、累計で59名が罹患しました。春休みに入りますが、この先もまだ、インフルエンザにかからないように注意が必要です。春休み中は部活動の遠征などで、県を超えての移動もあると思います。手洗いうがいをこまめに行う、栄養や休養をしっかりとる、などの対策を引き続きしっかりとってください。新年度、自分も周りの人も元気に頑張れるように、「体調に合わせてしっかり休養する」ことも大切な健康管理です。

★今年の花粉症の傾向と対策★

・3月17日(土)、日本付近は移動性高気圧に覆われたため、広く晴れて花粉が飛散しやすい1日となり、青森県や秋田県でもスギ花粉の飛散を観測し、北海道と沖縄を除く全域で花粉シーズンに突入しました。

・東北地方から関東地方にかけての花粉飛散量は、2017年春の3倍から4倍、その他の地域も1.2倍から2倍と多くなる見込みです。春に飛散するスギやヒノキの花粉飛散量は前年夏、特に7月の日照時間に大きな影響を受けます。2017年7月の日照時間は全国的に平年並みか多くなりました。このため、2018年春の花粉飛散量は例年並みかやや多くなるでしょう。スギ花粉のピークは、東北では3月中旬～4月上旬の予想です。

【花粉情報 Ch. 2018 ウェザーニュースHPより】

花粉症を少しでも乗り切るために

花粉がからだに入る量をできるだけ減らそう

●花粉の飛散が多いのはこんな時!

- ・晴れか曇り・最高気温が高い
- ・湿度が低い・雨降りの翌日
- ・昼前から午後3時くらい



●衣服で花粉との接触を減らす

- ・つばの広いぼうし、眼鏡、マスク、スカーフで顔や髪をガード
- ・コートはツルツルした素材を選ぶ
- ・静電気は花粉をつきやすくするので市販のスプレーで防止

●帰宅したらすること

- ・玄関で花粉をはらう
- ・洗顔とうがいで花粉を洗い流す



毎日の花粉情報をチェックして、積極的な対策で花粉に対抗しよう!

今では日本国民の10人に1人は花粉症といわれており、本校でも毎年、花粉症で悩んでいる人は多いかと思います。県内でも花粉シーズンに突入したということで、花粉症の人はつらい時期だと思えますが、早めに耳鼻科で相談したり、左の図のような自分でできる対策をとって、なんとか乗り切ってください。また、今まで花粉症でなかった人でも、突然花粉症になることがあります。花粉の飛散する時期は、花粉症でない人もなるべく花粉を避けることで、予防につながります。

以前は、大人の病気と言われていましたが、気象情報会社のアンケートによると、今では、2～3歳から発症するケースも見られ、「花粉症デビュー」の年齢は、平均7.4歳だそうです。

スギ花粉の増加や大気汚染、体質がアレルギーに傾いている子どもが増えていることなどが考えられるとのこと。



苦境も「顔晴」大切に

スピードスケート女子500mで金メダルを獲得した小平奈緒選手が大切にしてきた言葉がある。

「顔晴(がんばんれ)」。長野県の伊那西高校3年の時に書いた作文のタイトルだ。

中学2年で高校生らを抑えて全日本ジュニア選手権スプリントを制し、着実に頭角を現していた小平選手。だが高校2年の冬、今までにないスランプに陥った。そのときの経験をつづった。

「不安と焦り、悔しい思いを何度もした。スケートの楽しさを忘れてしまうくらいつらくて、自信が持てない自分が嫌いになった。結果が出ないから、大好きなはずのスケートも楽しめるわけなくて、氷上で『笑う』ということがなくなった」

夏の厳しい練習に耐え、すでに頑張ってきただけに、当時は周囲から

「頑張れ」と言われると苦しかった。でも「頑張らなくていいんだよ」という言葉を聞いてもふに落ちず、前に進める気がしなかったという小平選手。そんなとき、ある北海道のコーチにもらった言葉が「顔晴」だった。

「本当のガンバレは顔が晴れたこと。つらくても笑顔は忘れちゃいけない」

「頑張れ」という言葉に疲れ、悔いばかりが残る毎日過ごしていると感じていた。幼い頃は笑っていたのに、いつの間にか下を向くようになっていた小平選手を救った言葉だった。作文はこう締めくくった。

「笑顔でいること。良い記録を出すことより、何より笑顔で顔晴(がんばん)ることが、今の私にできる、感謝の気持ち、恩返しだと思う」

この冬の気候はとても厳しく、気持ちもなんだか落ち込みがちになりましたが、そんな中開催された冬季オリンピックでの日本選手の活躍に、胸を熱くし、明るい気持ちになれた人も多かったと思います。競技はもちろん、選手たちの口から語られる言葉にもたくさん感動がありましたね。明確な目標を掲げて努力し続け、試合に臨んだ選手たちの言葉は、将来の自分の夢に向かって、高校生活を頑張っているみなさんにとっても、素晴らしい指針となるのではないのでしょうか。