



ほけんだより

令和2年2月27日
宮城県角田高校 保健室
第10号

1年間の振り返りをしよう!



◎角田高校生 利用理由ランキング◎

【内科編】

- 1 位 **腹痛** (458件)・・・お腹を温めることで改善する人が多く、湯たんぽを借りにくる生徒多数。
- 2 位 **頭痛** (319 件)・・・課題が終わらずに夜更かしをし、寝不足で頭痛を訴える人が多いです!
- 3 位 **吐き気** (127 件)・・・食後に吐き気を訴える人が増!!脂っこいものを食べている傾向がありました。

【外科編】

- 1 位 **捻挫** (63件)・・・応急処置の RICE を頭にいらしてください。
- 2 位 **突き指** (57 件)・・・症状がひどい場合は受診を促しています。受診して骨折と診断された人も多数いました!
- 3 位 **打撲** (44 件)・・・基本は冷却です。保健室ではシップだけではなく、保冷剤や氷での冷却を勧めています。

保健室 再度確認事項

こんなとき、保健室に来てください

授業中に体調が悪くなった

- ・担任の先生に伝えてから来てください
- ・熱を測り、具合が悪くなった理由を一緒に考えましょう

ケガをした

- ・泥で汚れていたら、洗ってから来てください
- ・保健室では、最初の応急手当をします

からだのことを知りたい

- ・身長や体重は、休み時間や放課後に測れます
- ・からだや健康について学べる本もあります

相談したいことがある

- ・保健室の先生に話したいことがあれば、言ってください
- ・からだのこと、悩み相談、なんでも聞きます

じょうずに利用してくださいね



こんなこと、保健室ではできません

頭いたい～
薬ちょうだい



保健室には、飲
み薬も目薬も置
いていません

はんそうこう、
はりかえて～



保健室では最初の手当てを
します。次からはおうちや
病院でしてもらいましょう

眠いから
寝かせて～



保健室のベッドは
具合が悪い人が休
むためのものです

保健室のマナー 3つ

- 1 保健室では静かにしましょう
- 2 いつから・どこが・どんなふうに・
どうして、を話してください
- 3 保健室のものは勝手に触ったり、
持ちだしたりしないでください



耳の声を聞いてみよう

いつも音を聞いてくれている耳。でも、調子が
悪いみたい…。

なんだか元気がないけど、
どうしたの？



毎日耳そうじをされて、
とても痛いんだ



え、耳そうじを毎日するのはダメなの？

耳に傷がつくと、外耳炎などの病気になるかも
すくなるんだよ。2～3週間に1回、目に見え
るところを優しくふきとるくらいで十分だよ



こっちの耳は
つか
疲れているみたいだよ

ヘッドホンで大きな音を
なが
長い時間聞いていたんだ

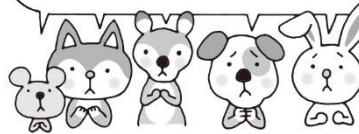
じゃあ、小さい音にするね

それだけではダメだよ。長い時間使っていると、
ヘッドホン難聴になるかもしれないんだ。使う
時間は1日1時間くらいにしてね

3月3日は耳の日



耳を大切にしていますか？



保健室からのお知らせ

SC 来校日

3月2日(月)

今年度最終日です。

SSW 来校日

3月17日(火)

今年度最終日です。

