

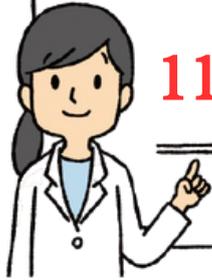
# ほけんだより

今年度も残り少し。どんな一年だったでしょうか？振り返るといろんなことを思い出しますね。ほけんだよりの内容は、すべての基礎となる体や心の健康を守るために必要なことばかりです。新年度、そして卒業へと明るい未来に羽ばたく皆さんの心に少しでも残ってくれていたら嬉しいです(^\_^)

## 保健室利用状況について(令和7年4月～令和8年2月)

### 保健室の利用者数

1194人



今年度の保健室利用状況をまとめました。

来年度も保健室のルールを守り、みんなが安心して気持ちよく保健室を利用できるよう、ご協力よろしくお願ひします。

#### 多かった内科的症狀

- No.1 頭痛 292人
- No.2 感冒様症狀 189人
- No.3 腹痛 147人

#### 多かった外科的症狀

- No.1 擦過傷 70人
- No.2 打撲 23人
- No.3 切傷 10人  
捻挫 10人

#### 利用者数が多かった月

- No.1 9月…216人
- No.2 11月…176人
- No.3 10月…160人

## ナイトルーティンでぐっすり眠ろう！

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があるとされています。

例えば 寝る3時間前までに食事をする

寝る1時間半～2時間前に入浴する



スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに

読書や軽いストレッチをしてリラックスする



部屋を暗くする



大切なのは自然にできること。

簡単に継続できないとストレスになってしまいます。

自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。



## 感謝の言葉を伝えよう

感謝の言葉は、状況や相手への気持ちに応じてたくさんあります。家族、友人、先生、部活動顧問など照れくささがあるでしょうが、この機会に、日頃の感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。

# めまいを感じたら…

私たちの体には、姿勢のバランスを保つ機能が備わっています。この機能に異常があると、めまいが起こります。原因は、耳や脳、神経の異常、血圧の変動に関係する全身の病気、ストレスなどさまざまです。

## めまいを診てもらうときは…

めまいを治療するには、専門的な知識をもった医師に診てもらう必要があります。

### 脳に異常がある場合

下のような症状がある場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

- ☑ 激しい頭痛 ▶ くも膜下出血の危険があります。
- ☑ 頸の付け根の痛み ▶ 動脈解離の危険があります。
- ☑ 片方の手足・顔のしびれや麻痺 ▶ 脳梗塞または脳出血の危険があります。
- ☑ 繰り返す激しいおう吐 ▶ 小脳での脳出血の危険があります。
- ☑ 意識がなくなる ▶ 脳梗塞または脳出血の危険があります。

## めまいの処置

### ①動かずに休む

めまいは平衡感覚が乱れている状態です。無理に動くと転倒する恐れもあります。衣服を緩め、一定の姿勢で安静を保ちましょう。階段の途中では、その場でしゃがみ、手すりにもたれて休みましょう。落ち着いたら上の階に。階段を下りようとするとうつみ外す危険があるからです。

### ②薬（めまい止め）を飲む

すでに処方されている薬を持っている人は、常に持ち歩き、急な発作に備えましょう。

### ③横になって休む

近くにベッドやソファなどがある場合には横になって休みましょう。できるだけ刺激の少ない場所で、安静にし、次のようなことに気をつけましょう。

#### 暗くする

目に入る刺激を減らします。テレビやパソコンも消すようにしましょう。

#### 頭を動かさない

頭を動かすと、平衡感覚がさらに乱れてしまいます。

#### 静かな所で休む

音による刺激を減らします。

#### おう吐に備える

洗面器（ビニール袋）や水などをそばにおいて、おう吐に備えましょう。

### 耳の異常の場合

耳は音を聞く働きのほかに、体のバランスを保つ働きもあります。このため耳に異常が生じると、主に回転性のめまいが起こります。耳鳴りや吐き気・おう吐などの症状が現れることもあります。そんなときは「耳鼻咽喉科」へ。もし「めまい外来」などがあれば、そちらを受診しましょう。



## 耳のチェック

めまいの原因として、メニエール病や突発性難聴の可能性もあります。突発性難聴は早く治療を開始するほど治りやすくなります。次のような症状がある場合は、できるだけ早く耳鼻科へ行きましょう。

- 耳鳴りがする
- 耳の閉塞感がある
- 聞こえづらい

