

保健だより 3月



桐生市立商業高等学校
保健室

令和4年3月23日（水）発行

明日から春休みです。今年度はどんな1年でしたか？

春休みは、年度の締めくくりといいスタートをきるための準備の期間です。

毎朝の健康観察で体調管理をして、生活リズムを崩さないように気をつけて過ごしましょう。



～保健室の様子～

令和3年度保健室来室記録

（令和4年3月22日現在）

保健室利用者数総数・・・891人

（内科・外科・その他相談等を合わせた人数です。）

内科（体調不良）

1年生	215人
2年生	290人
3年生	240人

外科（けが）

1年生	48人
2年生	40人
3年生	40人

スポーツ振興センター
災害共済給付を申請したが

57件



今年度1年間をふり返ってみよう！

心も体も健康に過ごせたかな？

朝食も欠かさず食べ、バランスよく栄養をとった

夜更かしをせず、質の良い睡眠を十分にとった

運動やお手伝いなどで体をよく動かした

排便のリズムが整っていた

丁寧な歯みがきが出来た

感染症対策をしっかり行えた（手洗い、マスク、換気など）

時間やルールを守り、メディアとうまく付き合えた

ストレスを上手に解消した

人を思いやり、親切にすることができた

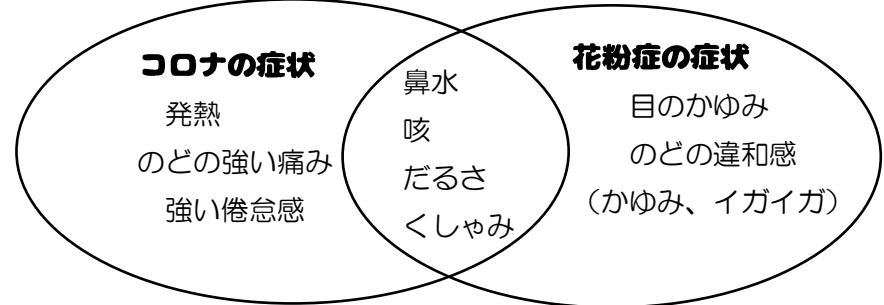
《花粉シーズン》到来です !!



暖かい日も増えて、花粉症が辛い季節になってきました。

3月に入り、頭痛・のどの痛みで来室する人が増えています。

花粉症と新型コロナウイルス感染症（オミクロン株）の初期症状は類似しているため見分けがつかないことがあります。



例年、花粉症に悩まされている場合は、あらかじめ耳鼻科を受診して処方してもらいましょう。自分に合った処方薬で、症状が緩和されることもあります。

また、発熱やいつもより症状が強い・症状が続いている場合には、早めに医療機関かかかりつけ医や医療機関に相談をしましょう。