

ほろどよい3月

大阪産業大学附属高校

保健室

3月9日はサンキューの日。めったにないという意味の「ありがたし」が語源で、それが感謝の気持ちを表す言葉になってきたそうです。ちなみに、「めったにない」の反対は「当たり前」。何かをしてもらった時に「ありがとう」と言葉にできていますか？身近な人ほど何かしてもらっても「当たり前」だと思ってしまうがちです。感謝の気持ちをしっかり言葉にして伝えましょう。



～生活リズム乱れていませんか？～



めまい・立ちくらみがする人へ

保健室には午前中にめまいや立ちくらみがあると生徒が来室することが多いです。ほとんどの場合少しの時間横になって休むことで改善します。睡眠不足や朝食の欠食などの生活リズムの乱れは体調不良を引き起こします。テスト前や長期休み中は特に生活リズムが乱れがち。普段から意識して生活習慣を整えておきましょう！



～突発性難聴って？～

原因は不明ですが、突然耳の聞こえが悪くなるもので、いつ発症したとはっきりとわかるのが特徴です。こうした突然の難聴のほかにも耳閉感や耳鳴り、めまいなどを生じることもあります。放置すると治療しても回復が困難になることもあるので、自覚症状があればなるべく早く（遅くとも2週間以内に）受診することが大切です。

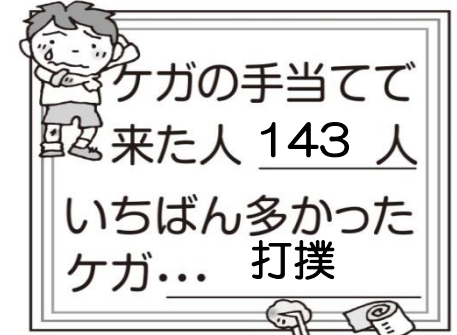
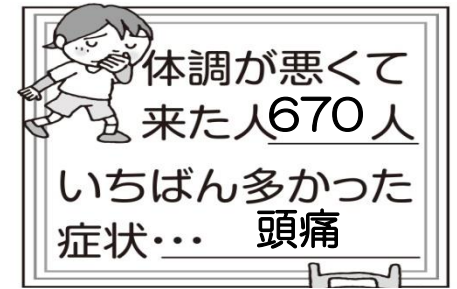
※ヘッドホンやイヤホンでの大音量に注意！



～1年間の保健室の来室状況～



今年度の高校生の来室状況です。特に1月に入ってからインフルエンザが流行し、風邪症状を訴えて来室する生徒が多かったです。感染症が流行しない時期でも、頭痛や気分不良を訴える生徒には、睡眠不足や朝食欠食が目立ちました。生活習慣の乱れから体調不良につながります。規則正しい生活を心がけて自分自身で体調管理ができるように意識しましょう。



～学校管理下でのケガの申請は済んでいますか？～

授業・休み時間・部活動・登下校などでのケガで病院を受診した場合、スポーツ振興センターの給付対象になります。以下の条件を満たしている場合保健室に必要な書類を取りに来てください。申請できるか分からない場合も保健室に来るか、担任・教科の先生、顧問の先生に聞いてください。

- 学校管理下でのケガであること
- 医療費が5000円以上（窓口での負担額が1500円以上）である
- 申請がけがをした日から2年以内であること