



3月～4月は式典行事が続きます。緊張もあってか、式当日だけでなく練習時も含めて、脳貧血で具合が悪くなるのがしばしばあります。こうした脳貧血の多くは**ストレスによる自律神経の不調**が主な原因とみられています。そして、**その時の体調**も大きな要因となります。体調を整えるためには**十分な睡眠 規則正しい食生活 衣服の調整など寒さ対策**が大切です。自身の体調をはじめ、しっかり準備を整えたうえで大切な行事に臨んでください。

1年間の保健室の様子



H31.2.20 現在

体調不良で来室した人	...	<u>384人</u>
一番多かった症状	...	<u>吐き気 (106人)</u>

来室者が一番多かった月	...	<u>7月 (51人)</u>
一番多かった曜日	...	<u>水曜日 (90人)</u>

この1年間、健康に過ごすことができましたか？

今年度は夏の猛暑で吐き気を訴える人が多く来室しました。来年度は普段の生活から水分補給を意識し、生活リズムが乱れないよう工夫できると良いですね。けがが一番多かった場所は運動場ですが、半田東高校の特徴として登校中のけがが多いことが気になります。自転車通学の生徒も多いため、けがのリスクが高くなってしまいがちですが、時間に余裕をもって登校することで、けがのリスクを低下させることができると思います。朝起きる時間を今より10分でも早く起きられるといいですね！

けがで来室した人	...	<u>241人</u>
一番多かったけが	...	<u>擦過傷 (すり傷)</u>
けがが一番多かった場所	...	<u>運動場 (78人)</u>

春休み

は

自分メンテナンス！

★虫歯や歯肉炎の治療は、済みましたか？視力が低下して、今のめがねやコンタクトが合わなくなっていないですか？学校から**受診勧告書**もらった人は春休み中に受診をしてきて下さい！

★なんとなく体がだるい、疲れているという人はしっかり睡眠をとりましょう。スマホの見過ぎやゲームのやり過ぎも、疲れが生じます。スマホやゲームから離れることをオススメします。

★生活リズムが大きく変わると戻すのが大変です。
規則正しい生活を心がけて、新年度を迎えましょう♪

