



明けましておめでとうございます。3学期が始まりましたね！みなさん、新年の抱負は決めましたか？
2021年がみなさんにとって、実り多い1年になりますように…保健室から応援しています！



健康観察表について

毎日、検温・風邪症状などのCHECKはできていますか？引き続き、朝・夕1日2回検温を行い、「健康観察表（1月分）」に記録しましょう。

- ❖発熱等の症状がある場合、まず身近なかかりつけ医に電話相談し、受診や検査の指示を受けるようにしましょう。
- ❖かかりつけ医がなく、相談できる医療機関もない場合は、「受診・相談センター」（電話0570-200-218【24時間体制】）に電話をすれば受診可能な「診療・検査協力医療機関」が案内されます。
- ❖「健康観察表」は、医療機関を受診する際、経過をみることができます。また、月末に回収するので、大切に保管してください。

生徒保健委員会コーナー

今回は「交通事故の予防」について、2年生の保健委員さんに考えてもらいました！

交通事故を防ごう

自転車のライトをつけよう

みなさんは、暗い夜道に自転車のライトをつけずに走行してしまうことはありませんか？ライトの充電を忘れていたり、単につけ忘れたりする人もいるかもしれません。しかし暗い夜道でライトをつけずに走行すると、大変危険です!! 充電の忘れなどに十分注意し安全に走行しましょう。

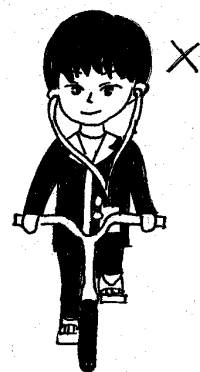
並列運転は避けよう

自転車通学において頻繁に見受けられるのが並列運転です。

しかし自転車で並列して運転することは原則禁止であり、走行する歩行者や自転車の妨げになる可能性があります。友人と通学する際などにも並列は避けましょう。

ながら運転も避けよう

音楽をきいたり考え事をしたりしながら運転することは気の緩みを招きます。気の緩みは多くの事故の原因になっています。その気の緩みをできるだけ減らすためにも運転中は運転だけに集中しましょう。



徳島県警のHPに交通事故統計に「高校生の交通事故」という項目があります。

高校生の交通事故において…

- 自転車乗車中が95件（79.8%）と最も多い。
- 通学・通勤中の発生件数が66件（55.5%）と最も多い。
- 田舎道事故が68件（57.1%）と半数以上を占めている。
- 時間帯では、午前8～10時が24件と最も多く、次いで午後16～18時が23件となっている。

保健委員さんが作成した記事を参考に、交通事故を防ぐためには？と自分に問いかけてみてください！城東高校のみなさんが、安全で元気に学校生活を送ることができるように、自分ができることから、実行しましょう。

～日常生活に支障を来す“片頭痛”～

保健室来室理由の中でも多いのが「頭痛」です。

そこで、今回は片頭痛について詳しく解説してみようと思います。

原因となる疾患のない頭痛の代表である「片頭痛」は、発症すると日常生活に支障を来すほどの強い痛みが特徴です。片頭痛が起こる仕組みについては未だ解明中ですが、その引き金となっている要因や、症状の経過、対処法については明らかになっています。

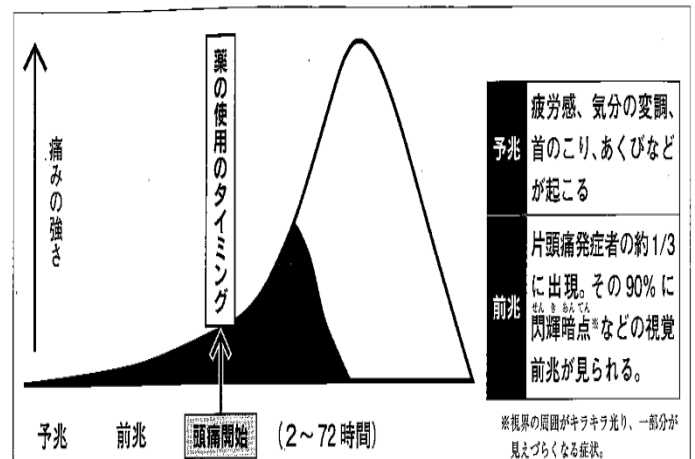
頭痛を長引かせないための、休息と薬の必要性について説明します。

【片頭痛の特徴】



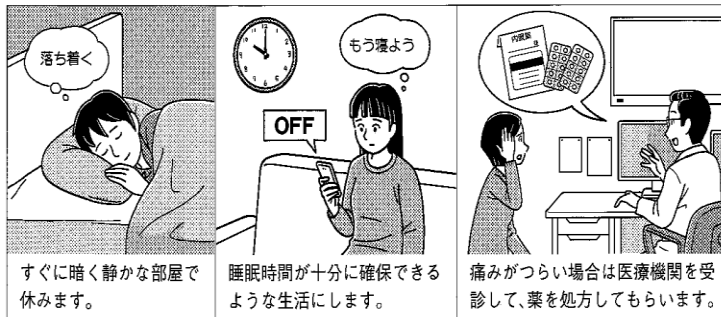
睡眠不足や、低気圧、月経などが誘因となって、月に3～4日ほど、頭の片側もしくは、両側が2時間以上痛み、音や光に敏感になったり、吐き気を催したりなどの症状がある頭痛を「片頭痛」といいます。

【片頭痛の経過】

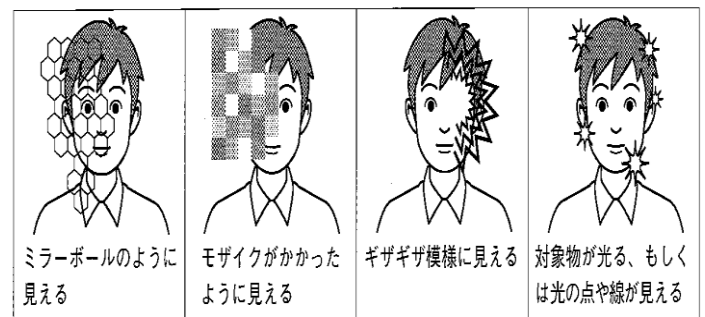


片頭痛発作は、予兆や前兆の後に頭痛が始まります。予兆や前兆を感じたら暗く静かな部屋で安静にし、薬を持っている場合は、頭痛開始後早めに服用することが重要です。

【片頭痛が起きたら】



【視覚前兆の例】



～受験生のみなさんへ～

徳島新聞に「コロナ禍の受験生へ助言」という記事が掲載されていたので紹介します。

受験期の注意点

- ・生活リズムを崩さず朝方を維持。3食きちんと食べる。
→学校が休みや自由登校になっても生活リズムを崩さない
- ・家で集中して勉強できる環境を作る。
→スマートフォンなど誘惑になる物を部屋に持ち込まない
- ・食事や友人と会話する際は、相手との距離や換気に気を付ける。
→「うつさない・うつらない」を意識して行動する
- ・マスクの着用、手洗い、3密を避けるなどの原則を守る。

Fight !

