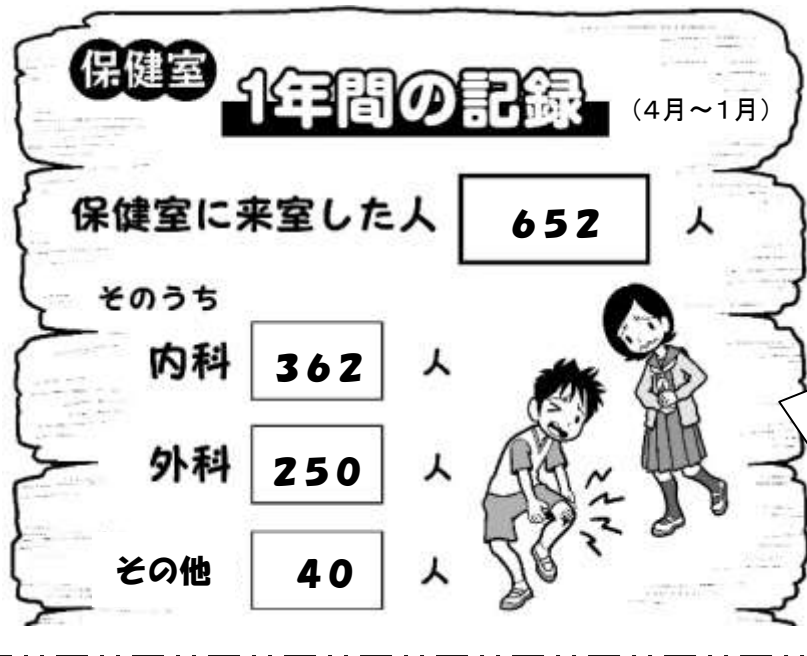


ほけんだより

令和2年 3月号
 埼玉県立上尾橋高等学校
 保健室

突然の臨時休業の間、どのような生活をしていましたか？昼夜逆転の生活をしてしまうと、始業式前に慌てて早起きをしようとしても起きられなくなってしまいます。睡眠障害は不登校や体調不良のきっかけになることがあるので、春休みの間に早寝早起きの習慣を取り戻しておきましょう。



ちなみに、学年別
 来室回数の平均は
1年生 1.6回
2年生 1.8回
3年生 1.1回
 でした。

体調不良の場合、保健室に来ないで早退している人もいますが、それでも全体で来室者が去年より約180人減りました。困ったときには遠慮なく保健室に来て欲しいと思いますが、元気に過ごせているならうれしいです。

もう一度確認！災害共済給付申請

みなさんは全員「スポーツ振興センター」という保険の一種に加入しています。これは、学校の管理下(登校時・下校時・休み中の部活動時も含みます)でケガをしたり、熱中症になったりして病院を受診し、治るまでに保険診療で1500円以上かかった場合に申請すると医療費が戻ってくる・・・という制度です。(ただし、自動車が相手のものは対象外) もし自分が対象になるのでは・・・と思った人は保健室に来てください。必要な書類をわたします。ひとり親医療費助成制度の対象で医療費が無料の人も、医療費の1割が支給されるほか、安全振興会の見舞金の対象になることがあるので、保健室に来てくださいね。

書類を受け取ったのにまだ病院に出していない人
書類を記入してもらったのに、保健室に出していない人 ...急いで手続きをしましょう！



学校でのケガで受診...
医療費の申請はお済みですか？
 申請できるのは事故発生日から2年間。
 お忘れのないように...
(日本スポーツ振興センター災害共済給付金制度のご案内です)

式典行事での脳貧血にご注意

「貧血」と「脳貧血」は違います。

始業式や入学式、卒業式などの長時間立っているときに、気を失って倒れることがある脳貧血。橋高生の中にも経験したことがある人はいると思います。保健室でも「わたし、貧血もちなので」という話を聞くことがありますが、その多くは「貧血」という病気ではなく一時的に脳への血流が不足になることでおきる「脳貧血」です。

脳貧血は、急に立ち上がった時、長時間立ち続けることによって血圧が急に下がって脳まで血液が行き届かなくなり、脳が酸欠状態になることによって起こります。たいていは、倒れる前に頭痛、めまい、気持ち悪い、腹痛、冷や汗、顔色が悪いといった前触れがあるので、そのときにすぐに座る、近くにいる人に具合が悪いことを伝えるようにしましょう。



がまんして立ち続けたり、トイレや保健室に行こうとして無理に動いたりすると、気を失って倒れて頭を打ったり、まれにけいれんを起すこともあるので、その場に座って動かないようにしてください。

脳貧血そのものは休めばすぐにおさまるものですが気を失って倒れることによって思いがけない大けがをすることがあるので無理をしないでください。

脳貧血はストレスによる自律神経の乱れや睡眠不足、空腹、体調不良のときにもおきやすくなるので、4月の始業式の前の晩には早く寝て、当日は朝ごはんをしっかり食べてくるようにしてください。



ちなみに「貧血(以下鉄欠乏性貧血)」は血液の中の酸素を運ぶヘモグロビンが足りないために、脳だけではなく全身に送られる酸素の量が足りない病気で、血液検査をすることでわかります。また鉄欠乏性貧血の場合は「一日中だるい」「耳鳴りがする」「学校の階段を上ると息切れがする」などの症状のほか「季節に関係なく、氷をバリバリと食べたくなる」と訴えることもたびたびあるようです。

鉄欠乏性貧血の原因は偏った食事(たんぱく質や鉄分の不足)のほか、女子だと月経時の出血が多い、月経の間隔が短いなど月経異常によるものもあります。

脳貧血も鉄欠乏性貧血も、自分で防いだり、治療することで改善できたりするものなので、心配な時は早めに保健室に相談に来てくださいね！

