



令和5年1月13日(金)  
金沢西高等学校 保健室

## うさぎが走り、 カラスが飛ぶ！

2023年が始まりました。今年の干支はうさぎです。兎という字が含まれる四字熟語に「兎走烏飛」というものがありますが、知っていますか？  
うさぎは月、カラスは日を表し、月日があつという間にすぎることの意味しています。新年が始まったばかりですが、時間はあつという間に過ぎていきます。今年も充実した1年になるように、目標やがんばりたいことを決めて、取り組むようにしましょう。

石川県内では5日にインフルエンザが流行シーズンに入りました。県内で流行入りするのは、新型コロナの感染拡大後、初めてです。新型コロナとの同時流行も懸念されています。学校内でも手洗いや換気、マスクの着用など基本的な感染対策を徹底してください。

コロナ、ノロ、インフル



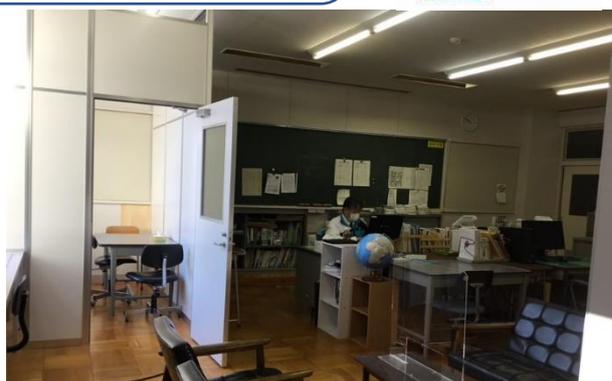
まず手洗いで予防を！

## 相談室

保健室の隣の「相談室」が1階、大講義室の向かいに移動しました。家庭経営講義室だったところです。部屋も広くなり、個室も整備されています。相談したいなと思う事があれば足を運んでみてください。



寺西先生と若山先生  
火曜日は川戸スクールカウンセラー  
水・金は村田スクールカウンセラー



冬休みはスマホ時間が長かったと思います。冬休みのスマホ時間のまま過ごしている人が沢山いるようで心配です。スマホ時間の ON と OFF の切り替えをしっかりとできるように！！

## スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか？



前かがみの姿勢で  
スマホを見ると、  
画面と目の距離が近くなります。  
首や肩のこりなどを引き起こす  
ストレートネックの原因にも！



背筋を伸ばして、  
画面からは30cm以上の  
距離をとるようにしましょう。

移動中も食事中もふとんの中でも…  
ずーっとスマホにさわっていませんか？



長時間使い続けない  
ようにしましょう。  
30分に1回は  
遠くを見て  
目を休めることも  
大切です。



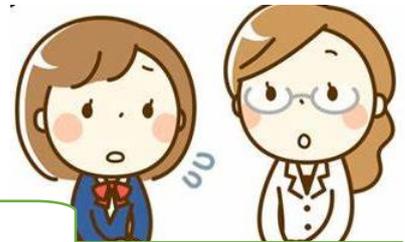
1日の利用時間や  
使う場所  
(例:リビングのみ)  
などのルールを  
決めて、それを  
守りましょう。



たまには  
全くスマホを  
使わない日をつくり、  
デジタル  
デトックスを！

月経痛で保健室を来室する生徒は意外と多いです。市販のお薬を飲んでいる生徒も多く見られます。体調不良が月経周期に伴って起きている場合もあります。月経痛は迷わず産婦人科受診をお勧めします。

今年度より、県教委からの指導を受け、婦人科検診の問診を行うことになりました。2月末に Google フォームで問診を行う予定です。



### 産婦人科受診 3のルール

健康教室 1月号 埼玉医科大 高橋医師より

- 3 カ月以上の無月経
- 1 カ月に 3 回の月経
- 月経の出血が 3 週間以上続く
- 痛み止めは月 3 回まで
- 夜用ナプキンが 3 時間もたない
- 緊急避妊は 3 日以内