



令和 8年 3月 5日 (木)
金沢西高等学校 保健室

3月になり、春の気配が感じられるようになりました。3年生は卒業式を終え、1・2年生は進級に向けて準備の時期です。まずは、この1年間を振り返り、より良い次年度に向けて準備を始めていきましょう。

<保健室の1年を振り返って>

保健室に来室した生徒数(1月末時点) 1644人(内科的症状1050人、外科的症状238人、相談356人)

内科的症状 TOP3

- 1位 頭痛
- 2位 風邪症状
- 3位 腹痛

外科的症状 TOP3

- 1位 擦過傷・挫創
- 2位 打撲・挫傷
- 3位 突き指

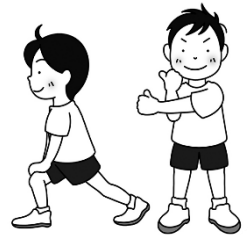
今年度は特にバスケットボール時のケガが多かったです。



運動前後のストレッチ!
ケガを防ぐには、筋肉のケアが大事だよ!



学校医の虎谷先生にケガの予防方法についてお聞きしました。バスケットボールに限らず、身体が硬いことがケガに繋がるため、体育や部活動など運動前の準備運動やストレッチをしっかりと行うことが大切。しゃがみ込みが出来ないのは、足の筋肉が硬いということ。特に太ももの前と後ろ、ふくらはぎをしっかりと伸ばすと良いとアドバイスを頂きました。ケガを予防するためにも、足のストレッチをしっかりと行いましょう。



日本スポーツ振興センター災害共済給付制度の利用について

学校でのケガを申請する人で、まだ書類を保健室に提出していない人は、早めに書類を提出してください。分からないことがある人、申請しない人はファイルを返却しに、保健室まで来てください。

教室の換気について

教室掲示

①常時開放

→ ベランダ側の前方窓と天窗(前方と後方)

②ベランダ側の窓と廊下の窓 5分程度全開し換気

→ 2限後休み時間と昼休み

→ CO₂モニターが1500ppm以上



赤色が点灯!換気のサイン!



教室の換気は出来ていますか?

各教室に左のポスターを掲示しています。しかし、今年度は点検時に換気が出来ていないクラスが多かったです。学校薬剤師の西上先生からは、各教室にCO₂モニターが設置されているので、表示を見ながら適切に換気することが必要です。寒い時もあるかもしれないが、一時的なので、しっかりと空気を入れ替えて教室の環境を整えて欲しいとお話がありました。

教室内の二酸化炭素濃度が高くなると、体調不良や集中力の低下が起こりやすくなります。また、今年度はインフルエンザによる学年閉鎖や学級閉鎖がありました。

現在はインフルエンザB型が流行しています。換気をすることは、安全な学習環境を維持し、感染症の予防にも繋がります。2限後の休み時間、昼休み、1500ppm以上の時は換気のタイミングです。各教室で積極的に換気を行い、習慣にしていきましょう!

各教室に掲示されているポスター



～花粉が飛び始めました～

2026年はスギ・ヒノキの花粉総飛散量が2025年より増加する地域が多いと予測されています。北陸は特に多いとされていますので、症状が出るより前から対策を始めましょう。

まずは、マスクの着用、服装を工夫するなど、花粉を持ち込まないことが大切です。花粉症は急に発症しますので、右の絵のような症状が見られた場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

また、花粉症の人は、医療機関を受診し、早めに服薬を開始しましょう。

それ、かぜじゃなくて
花粉症かも!?

目がかゆい、
充血する

くしゃみが
連続して出る

熱はない
(あっても微熱)

花粉の
飛散時期
である



<次年度に向けて準備をしましょう>



自分の生活を振り返ってみましょう。
健康な生活を送る準備は出来ていますか？
春休みも規則正しい生活をしましょう！

**生活リズムを
乱さない**

【夜更かしをしない、
朝食を抜かない】



**栄養の
バランスを
考える**

【同じものばかり食べない、
野菜不足に注意する】



**ストレスを
ためない**

【上手に気分転換をする、
困ったら誰かに相談する、
適度な運動も大切】



**ケガや
体調不良に
備える**

【救急セットや常備薬を用意する、
近隣の医療機関を調べておく】



どんな道歩みたい？

よく人生は道に例えられますが、あなたはどんな道を歩みたいですか？
目的地まで一直線に最短で向かう道？
それとも、ぐねぐねと曲った道？

人生に正解／不正解がないように、
どんな道もありです！ フーフー言
いながら上り坂を越えていくのも、
淡々と平坦な道を歩くのも、人それ

れです。曲がり角で「どっちの道
に進もうかな」と迷ったり、あえて
遠回りの道を選ぶという手もありま
す。そのほうが、より多くの出会い
やまざまな気づきに恵まれること
もあるでしょう。

誰でも、人生は一度きり。自分らし
い道を歩んでいきましょう。

