

# 保健だより 3月

2019年3月7日  
横浜高等学校 保健室

徐々に温かくなり、春が近づいてきました。卒業や入学、新社会人デビューなど新たなスタートへの準備時期です。自分の生活を見直してみたり、1年間を振り返ったりし、新ステージに向けての準備をしましょう。



## どう違うの? 脳貧血 と 貧血

卒業式や修了式など、春はいろいろな式典に参加する機会が多くなりますが、その際にめまいや立ちくらみをはじめ、急な体調不良を起こすケースが見られます。

これらの症状は「脳貧血」とよばれますが、「貧血」とは異なる体の異常であることはあまり知られていないようです。いったい、どう違うのでしょうか?



【脳貧血】立ち姿勢を続けることで血液が脳に届きにくくなり、供給が一時的に不足することが主な原因です。血液を脳まで運ぶ仕組み（筋肉）が未発達な年代に多く見られるといわれています。

【貧血】血液に酸素が十分に含まれていないために、体内の各器官に酸素が行き渡らず、さまざまな機能が損なわれている状態をさします。

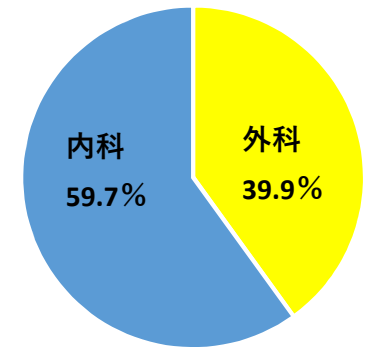
脳貧血は心身の疲れや首・肩のこり、睡眠不足も原因となることが多いとされています。十分な睡眠（休養）や適度な運動など、生活習慣の改善も予防につながります。一方、貧血の主な原因は鉄分不足。食事内容、栄養バランスの見直しを。

### 1.2年生へ

すでに来年度の健康診断に向けての準備が始まっています。今後、提出してもらった書類が増えると思いますので必ず保護者に見せ、期限内に提出してください。また、書類は汚さないよう丁寧に扱ってください。



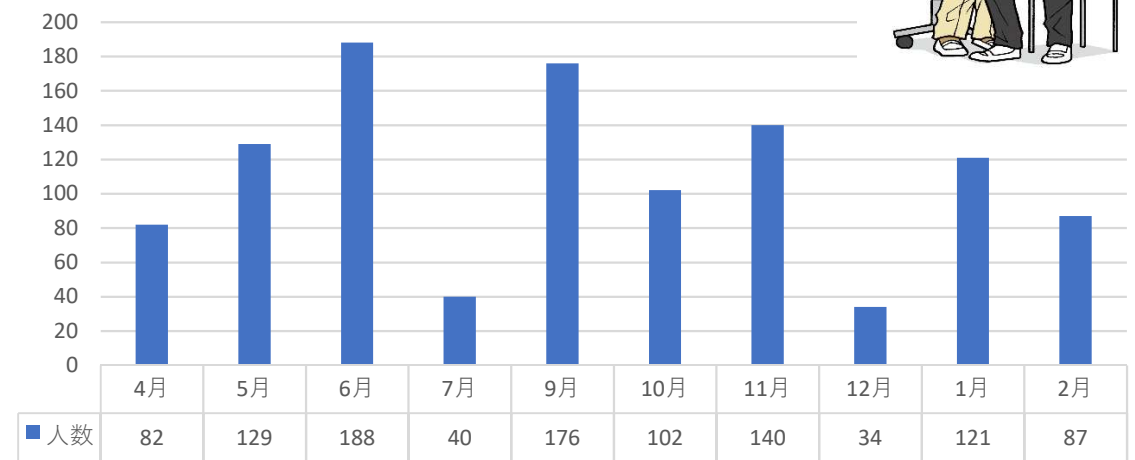
内科・外科の割合



※2月28日現在までの来室者数。



月別来室者数



今年度1年間の保健室来室者数は2月末までで1099人でした。（昨年度は551人）

月別で最も来室者数が多かった6月は梅雨の時期で、天候不良により体調が悪くなったり、気持ちが落ち込んでしまったりする生徒が多くなったのではないかと思います。

曜日別での来室者は、疲れがたまってくる木曜部が最も多い245人、最少人数は月曜日の186人でした。（土曜日は除く）休み明けの月曜日が一番少なかったのは意外でした。曜日別での来室者数は月別ほどバラつきがありませんでした。

来年度もより良い保健室を作れるよう試行錯誤してきますので、よろしくお願いします。

