

# ほけんだより



京都橘中学校・高等学校  
高校3年生《卒業号》  
No.12 保健室  
2023・2・28 (火)

## 119期生の皆さん ご卒業おめでとうございます



119期生のみなさんは、入学して間もなく学校が休校になり、とても不安な1ヵ月を過ごしてから高校生活がスタートしましたね。常に不安があり、そして制限の多い3年間の高校生活だったと思います。今、みなさんが思い出すのはどの場面でしょうか。コロナ禍でも新しい形で体育祭・学園祭に取り組めたことは、みなさんの記憶にも残っているのではないのでしょうか。どんな時でも前を向き、変化を楽しめるみなさんであってほしいと願っています。

明日は卒業式、元気に巣立って行ってください！！



## 119期生 保健室来室の様子

119期生のみなさんとは、距離を保ち、マスクを付けた姿での対面となりましたね。友達の表情や感情が目元からしかわからず、人間関係を作っていく上で苦労した人も多かったかもしれません。それでも何とかコミュニケーションを取って、多くの人と出会ってきたと思います。これから先も自分なりの方法で、人や社会とかかわって行ってほしいと思います。

あなたは、  
どんな時に保健室を  
利用しましたか？

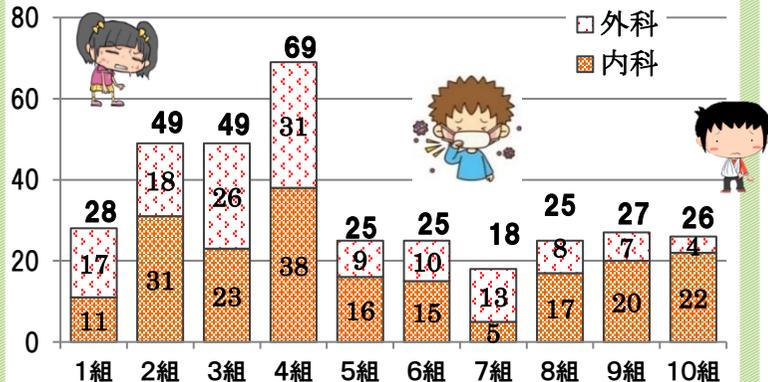
## 3年間の保健室利用数は…

高1：209人  
高2：327人  
高3：341人  
**のべ：877人**



マスクの規制も自己判断に任されるようになり、少しずつ日常が取り戻されていこうとしています。そうすると、これまで以上に自己管理が大事になってきます。保健室からは幾度となく『自分の体は自分で守れる』みなさんであってほしいと、メッセージを送ってきました。健康は自分自身のものだから、それを守るのも自分自身だということを忘れないでくださいね。

高3 クラス別来室状況



## 健康を守り育てるのも自分自身

みなさんが持っている「**未来**」や「**夢**」の種。土に張る根っこの部分は「**健康**」です。健康は、睡眠や食事、手洗いなどの予防で支えられています。

そして、「**努力**」が成長のための水になります。水が足りないと育ちません。

でも、水をあげすぎても、根を腐らせてしまいます。バランスをとって、大事に育ててあげてください。みなさんの種から、素敵な花が咲きますように！



## あたりまえ を 「ありがとう」 に



これって  
あたりまえ？



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと(=当然)や、ありふれていること(=普通)という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・珍しいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけ**HAPPY**な気持ちになれませんか？

## 祝卒業

### 119期生のみなさん 卒業おめでとうございます

みなさんはコロナとともに学校生活を過ごした学年でしたね。これから先、各々が必ず何かを乗り越えなければいけないことがあると思います。誰も体験したことのない、この状況を乗り越えてきたみなさんなら大丈夫！橘の「変化を楽しむ人であれ」の言葉のように、どんな時にもその中にある「あかさ」を忘れないで進んで行ってくださいね。

梶川 弘子



### 119期生のみなさん ご卒業おめでとうございます

なんだかあっという間に3年間が過ぎてしまったような気がします。この3年間は、みなさんが思い描いたような高校生活ではなかったかもしれませんが、まだまだ不安なこともたくさんあると思います。それでも119期生のみなさんの次のステージが笑顔であふれる…そんな毎日であってほしいと願っています。

丸尾千恵美





# 沖縄研修旅行特集

120期のみなさん！今年は3年ぶりに研修旅行を実施できますね。A団は3月4日から、B団は5日からそれぞれ3泊4日の沖縄研修旅行に出発します。沖縄の空気や文化・歴史を感じ、それぞれの選択した場所で一人ひとりの心に残る研修旅行にしたいですね。そのためには快適に過ごせて、充実した研修になるよう、次の注意事項を守って下さい。

## 持病のある場合

旅行前に必ず医療機関を受診し、主治医とよく相談をして、必要な薬を処方してもらい、持参しましょう。  
環境の変化により、現地で急に発病する恐れのある人は、出発前の症状や、服用している医薬品名を記載したものを持参すると安心です。自分に合った薬を持参する方が安心です。



**喘息の既往がある場合**、今は起こってなくても環境の変化で起こることがありますから、過去に既往のあった人は必ず受診をし、**数回分の薬、その他対応できるものを持参**しておきましょう。

常備薬、  
予備も必ず用意する

酔い止め薬  
おなかの薬  
その他...  
必要?

どのくらい

アレルギーのある人はもちろんですが、そうでない人も**鎮痛剤・胃腸薬・風邪薬・お腹の薬・酔い止め**など**自分の飲み慣れた薬を持参**して下さい。(常に携帯しておく。せっかく持って行ってもホテルに置いたままでは意味がありません。)  
**虫刺され薬**も準備しておきましょう。刺されたらすぐに薬を塗らないと、腫れ・かゆみがきつくなってしまいます。

**自分の持っている薬をむやみに友人に渡したりもらったりしないで下さい。**

⇒人によっては、薬の副作用が強くなる場合がありますので、決められた薬を飲む場合以外は、自分たちだけで判断しないで下さい。  
学校からも救急バッグを持参しますが、いざというときは自分の飲み慣れた薬の方がいいと思います。また、強い日差しから肌を守ることもできますので、羽織れるものを準備しておきましょう。

## ◆ 食事で気を付けること

- ❖ **食物アレルギーのある人は、自分でも注意をして下さい。**
- ❖ 暴飲暴食はしない。



腹痛、下痢、吐き気のあるときは、食べたもの等をメモしておいて早めに知らせて下さい。

## ◆ 飛行機内で気を付けること

- ❖ 機内では気圧が低くなるため、薬が効きすぎることがあるので注意しましょう。
- ❖ 中耳炎にかかっている人は、医師の診察を受けておきましょう。
- ❖ アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎の人は、ひどくなることもあるので医師とよく相談をしておきましょう。

### 航空性中耳炎について



急激な気圧の変化によって、耳管が詰まってしまうために起こります。

離陸時より着陸時に症状が重くなる傾向があり、重症になると航空性中耳炎になってしまいます。



### 《対策方法》

- ❖ **つばを飲む、あめをなめる、あくびをする**(これだけで半数は治ります)
- ❖ これダメなら**耳抜き**(鼻をつまんで口をふさぎ、耳から息を出すようにする)をします

## ◆ 眠っていると唾液が少なくなるので、離着陸のときは必ず起きておきましょう。

隣で寝ている友達がいたら起こしてあげて下さい。



## ◆ コンタクトレンズ使用者へ

- ❖ 予備のコンタクトレンズ、メガネを必ず持参して下さい。
- ❖ 保存液等のレンズケア用品(目薬を含む)も各自で準備をしましょう。

## ◆ 女子生徒のみなさんへ

- ❖ 旅行中に月経が重なる心配のある人はもちろんですが、**予定でない人も必ず生理用品を準備**しておいて下さい。(1~2個は**持ち歩く**)
- ❖ 生理痛のひどい人は、飲み慣れた薬、下着など保温のできるものを準備しておいて下さい。(カイロを少し持っていくと暖める事ができます。)



## 出発直前の注意

### ※ 出発前に体調が悪いと感じた人は、念のため受診をしておいて下さい。

前日、前々日に37.5℃以上の発熱がある場合、そのまま研修旅行に参加すると、症状がひどくなる場合もありますから、医師と十分相談をして下さい。

参加をする場合は、**必ず主治医の許可を得て、くれぐれも無理のない形で**

参加をして下さい。



# ほけんだより

京都橘高等学校  
No. 13 高校1年生用  
沖縄研修旅行 特集  
2023・2・28

3月6日、7日、それぞれの団に分かれて研修旅行に出発します。クラスの枠を超えての研修旅行になります。

その土地の空気、文化を感じ、交流をしながら、それぞれが選択した場所で一人ひとりの心に残る研修旅行にしたいですね。

そのためには快適に過ごせて、充実した研修になるように次の注意事項を守ってください。

## ◎持病のある場合

旅行前に必ず医療機関を受診し、主治医とよく相談をしてください。

処方してもらった薬は必ず持参しましょう。

環境の変化により、現地で急に発病する恐れのある人は、出発前の症状や、いつも服用している医薬品名を記載したものを持参すると、いざというときに慌てなくて済みます。自分に合った薬を持参する方が安心です。

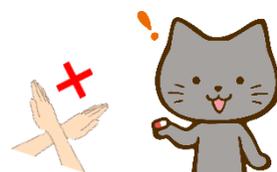
**喘息の既往がある人は・・・**今は起こっていないなくても環境の変化で起こることがありますから、過去に既往のあった人は必ず受診をし、**数回分の薬、その他対応できるものを持参**しておきましょう。



アレルギーのある人はもちろんですが、そうでない人も**鎮痛剤・胃腸薬・風邪薬・お腹の薬・酔い止め**など自分の飲み慣れた薬を持参してください。(常に携帯しておく。せっかく持って行ってもホテルに置いたままでは意味がありません。)虫刺されの薬も準備しておきましょう。刺されたらすぐに塗らないと、腫れ・かゆみがきつくなってしまいます。

**自分の持っている薬をむやみに友達に渡したりもらったりしないでください。**

人によっては、薬の副作用が強くなる場合があります。決められた薬を飲む以外は、自分たちだけで判断はしないでください。



学校からも救急バッグを持参しますが、いざという時は自分が飲んだことのある薬の方が安心です。

また、移動中の飛行機やバス、朝晩や日中、お天気などで暑かったり寒かったりすることもありますから、羽織れるものを準備しておきましょう。

## ◆食事で気を付けること

\*食物アレルギーのある人は、**必ず自分でも注意**をしてください。

\*暴飲暴食はしない

腹痛、下痢、吐き気のある時は、食べたもの等をメモしておいて早めに知らせてください。



## ◆飛行機内で気を付けること

\*機内では気圧が低くなるため、薬が効きすぎることもあるので注意しておきましょう。

\*中耳炎にかかっている人は、医師の診察を受けておきましょう。

\*アレルギー性鼻炎・副鼻腔炎の人は、ひどくなることもあるので医師とよく相談をしておきましょう。

航空性中耳炎について⇒ 急激な気圧の変化によって、耳管が詰まってしまうために起こります。



離陸時より着陸時に症状が重くなる傾向があり、重症になると航空性中耳炎になってしまいます。

### 《対処方法》

※**つばを飲む、アメをなめる、あくびをする**(これだけで半数は治ります!)

※これでダメなら**耳抜き**(鼻をつまんで口をふさぎ、耳から息を出すようにする)をします。

眠っていると唾液が少なくなるので、離着陸の時は必ず起きておきましょう。隣で寝ている友達がいたら起こしてあげてください。

## ◆コンタクトレンズを使用している人へ



\*予備のコンタクトレンズ、メガネを必ず持参してください。

\*保存液等のレンズケア用品(目薬を含む)も各自で準備をしましょう。



## ◆女子生徒のみなさんへ



\*旅行中に月経が重なる心配のある人はもちろん、予定でない人も必ず生理用品を準備しておいてください。(1~2個は持ち歩く)

\*生理痛のひどい人は、飲み慣れた薬、下着など保温のできるものを準備しておいてください(カイロを少し持っていくと温めることができます)

## # 出発直前の注意 #



出発前に体調が悪く感じた人は、念のために受診しておいてください。

前日、前々日に37.5℃以上の発熱がある場合、そのまま研修旅行に参加すると症状がひどくなる場合もありますから、医師と十分、相談をしてください。

参加をする場合は、必ず主治医の許可を得て、くれぐれも無理のない形で参加をしてください。

