



ほけんだより 3月

令和6年3月
小林中学校 保健室

まだまだ寒い日が続きますが、日によっては4月中旬並みの気温になることもあります。まさに「三寒四温」(3日寒い日が続くとその後は4日暖かい日が続く状況)、春に向かっている証です。早いもので今年度もまもなく終わります。3年生はいよいよ卒業ですね。振り返ると様々な思い出がたくさんできたことと思います。楽しい思い出も辛い体験なども、それらすべてが成長に必要な財産です。中学生活で心も体も成長しましたね。



1・2年生は、心身の健康増進を図るため、春休みも規則正しい生活を送りましょう！

3月保健目標

健康生活の反省をしよう！

大人になってからもずっと健康で過ごすためには、体に良い生活習慣の確立と、その積み重ねが大切です。ケガや病気になってから治療をするよりも、ケガや病気をしないように普段の生活の中で心がけることが重要です。1年間、健康に気をつけて生活できましたか？

春休みに1年間頑張った自分をいたわって、新学期を気持ちよく迎えましょう！

1年間を振り返ろう

- 規則正しい生活リズムで過ごせた
- 栄養を考えたバランスの良い食事ができた
- 適度な運動で体力の維持を心がけた
- ケガや病気の予防を心がけた



春休みの間に

- ・ 普段受診できていない歯科や耳鼻科などの治療を済ませておきましょう。
- ・ 教科書やノート、机や部屋など、身の回りを整理しましょう。
- ・ しっかり休んで、心身をリフレッシュさせましょう。

健康のために続けてほしい生活習慣

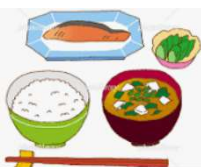


早寝早起き、バランスの良い食事、運動とか・・・。
続けてほしい生活習慣はたくさんありますが、毎日となると難しいこともありますよね。

昨年6月に実施した生活習慣調査の中で、小林中生徒の健康課題がいくつかありました。それについては、春休み中意識して取り組んでみてください。「継続は力なり」です。

朝食を毎日食べる

毎日朝食を食べる生徒は8割でした。朝食を食べないと日中の活動に影響します。



生活リズムを一定に

翌日が休みの日と登校する日では、就寝時間に大きなズレがありました。翌日が休みの日は、午前0時以降に就寝する生徒が4割強いました。生活リズムが狂ってきますので気をつけましょう。



寝る前のスマホは禁

寝る直前までスマホ等を見ていることがあると回答した生徒が7割でした。
良質な睡眠を確保するためにも、寝る1時間前までにはスマホ等を遠ざけましょう。

「まめにぼうぎょ」で花粉を防ごう

花粉症は、花粉が飛ぶ時期にだけ症状が出るアレルギーの病気で、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状が出て、日常生活に大きな支障をきたします。花粉症になるかどうかは、体質も関係しますが、花粉にさらされた量が多いほど発症率は高くなるといわれています。

花粉症の症状の軽減と新たな発症の予防には、体内に花粉を取り込まないことが重要です。テレビやインターネットなどで花粉の飛散情報を確認して、マスク・眼鏡・帽子・上着の「まめにぼうぎょ」で衣服を工夫して乗り切りましょう。症状が辛いときは、医療機関を受診しましょう。

【ぼ】 帽子

つばの広い帽子をかぶることで、花粉が髪につかないようにします。長い髪は束ねましょう。

【め】 眼鏡

普通的眼鏡の着用で約 40%、花粉症用眼鏡の着用で約 65%花粉の付着を減らすことができます。

【ま】 マスク

マスクは吸い込む花粉量をおよそ 70%減らすことができます。

【う】 上着

表面がつるつるしたナイロンや綿素材の上着がおすすめです。寒い時期には革製品の手袋も便利です。



卒業式・修了式、始業式・入学式と続きますが…

脳貧血でバタンとならないように！！

長い時間立っていたり、座っている姿勢から急に立ち上がったときに、めまいや立ちくらみが起こることがあります。これは脳内の血液が一時的に不足して起きる現象で、一般的には「脳貧血」と呼ばれています。主な原因は自律神経の異常からくる「起立性低血圧症」と言われるものです。

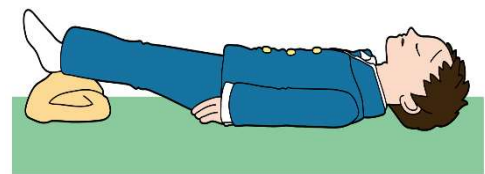
普段から規律正しい生活を心がけ、自律神経を正常に保っておくことが大切です。

脳貧血の前ぶれ

はきけ・あくび・気持ち悪い・脱力感・頭から血が下がる感じ・目の前が暗くなる・ふらつき



前ぶれかな？と感じたら、椅子に座って頭をひざまで下げて両手で抱えるようにしましょう。



場所を変えて、頭を低くして休むとだんだん回復します。

もし近くで倒れそうな人がいたら…

バタン！と倒れてしまうと、頭部を打ってしまうこともありとても危険です。周りの人たちで支えてあげながら、寝かせてあげてください。さわがず、あせらず、近くの先生に知らせましょう！

スクールカウンセラー来校日 3月18日(月)

今年度最後の来校日になります。生徒だけでなく**保護者の方も利用**できますのでぜひ御利用ください。相談を希望する場合は、担任の先生または保健室の先生に御相談ください。