

# ほけんだより3月

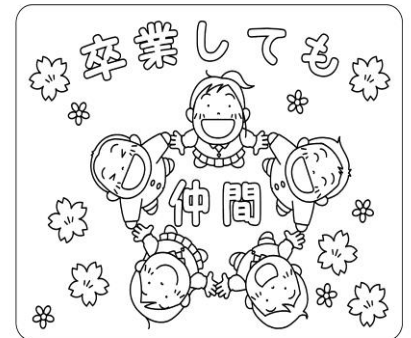
令和8年3月5日

芝山町立芝山中学校 保健室

## 今月の保健目標

1年間の健康生活の反省をしよう。

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、この3年間で、心も体も大きく成長しました。とてもたくましく、立派です。4月から新しい生活が待っていますが、自信をもって歩んでください。1・2年生のみなさんは、3年生とのお別れは寂しいですが、この1年間の反省をしっかりと行い、新しい学年のスタートの準備をしましょう。



## 1年間の保健室来室状況(令和7年4月8日～令和8年3月4日 延べ人数)



1年間の来室人数

**496 人**

病気で来室した人数

**259 人**

☆一番多かった病気

**頭痛 55 人**

(昨年度も一番は、頭痛)

けがで来室した人数

**209 人**

☆一番多かったけが

**すり傷 82 人**

(昨年度の一番は、打撲)

ちょっとした不注意や行動で、病気やけがになった人もいます。健康で過ごすためには、規則正しい生活と落ち着いた行動です。自分の健康は、自分で守るようにしましょう。

## あなたは心も体も健康に過ごせたかな？1年間の健康チェックをしてみよう。

<input type="checkbox"/> 朝食も欠かさず食べ、バランスよく栄養をとった 	<input type="checkbox"/> 夜更かしをせず、質の良い睡眠を十分にとった 	<input type="checkbox"/> 運動やお手伝いなどで体をよく動かした 
<input type="checkbox"/> 排便のリズムが整っていた 	<input type="checkbox"/> 丁寧な歯みがきができた 	<input type="checkbox"/> 感染症対策をしっかり行えた(手洗い、マスク、換気など) 
<input type="checkbox"/> 時間やルールを守り、メディアとうまく付き合えた 	<input type="checkbox"/> ストレスを上手に解消した 	<input type="checkbox"/> 人を思いやり、親切にすることができた 

が多い人は、健康に過ごせました！

## 脳貧血で倒れないために

これから、卒業式や修了式、さらに新年度の始業式や入学式と緊張する行事が続きます。長時間立っていたり、座っていて急に立ち上がったときに、脳の中の血液が一時的に不足することによる症状で「脳貧血」と呼ばれています。一般的な「貧血」とは別のものです。



### 【原因】

主な原因としては、自律神経の不調からくるものが多いと言われ、そのきっかけになることとしては「睡眠不足」、「朝食を食べていない」、「疲労」などがあげられます。

### 【注意点】

- ◎気持ちが悪い、ふらつき、目の前が暗くなるなどの症状があらわれたら、がまんしないでその場に座りましょう。
- ◎日頃から、十分な睡眠、朝食をきちんと食べるなどの予防を心がけましょう。
- ◎寒さが影響することもあります。防寒対策（下着・使い捨てカイロ）をしましょう。

### 3年生保護者様（お願い）

保健室では、学校内で着替えが必要な生徒へジャージ等の貸し出しをしています。不要となった体操服やジャージ、制服がありましたら保健室に寄付して下さるととても助かります。よろしく願いいたします。

- ◎今年度の歯科検診の結果、受診のお勧めをもらっている人は、春休み中に受診しましょう。むし歯は自然には治りません。治療を早く始めることによって、治療期間も短く済みます。町のこども医療券も使えますので、早めに受診することをお勧めします。
- ◎今年度、学校でのけがで病院受診した生徒で、スポーツ振興センターの申請をしていない人はいませんか？まだの人は、早めに医療機関に書類を記入してもらい、学校までご提出ください。申請をしない場合は、その旨を担任までご連絡ください。

いよいよ年度末！ 環境の変わる時期です

## 新年度に備えて 体調管理を意識しよう



普段と同じ生活リズムを守って規則正しく過ごそう。



病気や異常のある人は早めに病院を受診して治療をしておこう。



心配ごとや悩みがある場合は、保健室で相談してみよう。



1年間の自分の生活を振り返ってみよう。健康に過ごせたかな。