

# ほけんだより3月

令和5年 3月23日  
我孫子中学校 保健室

「出会いとは別れのはじまり」といいます。3年生が卒業したら、心の中にポツカリと穴が開いたように、何だか寂しく感じる人もいることでしょう。でも、「別れは出会いのはじまり」。「さよなら」の後には、新しい「出会い」が待っています。3月は春休みがあるので、新しいスタートのために準備をしっかりと行いましょう。そのためには、心身ともに「健康」が基本です。この1年を振り返り、生活リズムが崩れないように過ごしましょう。

この1年間  
心身の健康に **気をつけて〇×チェックしてみよう。**  
生活できましたか？

<p>バランス良い食事を心がけることができた</p> <p>肉はほどほど 野菜はたっぷり</p>	<p>適度に運動し体力の維持ができた</p>	<p>規則正しい生活で睡眠も充分にとれた</p>
<p>衛生的な生活を心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ きれいな下着...</p>	<p>ストレス解消を上手にできた</p>	<p>家族・友人・先生と... コミュニケーションがうまくとれた</p> <p>WHAHA</p>

2-5 保健委員長 [Redacted]

いよいよ3月に入り、1年間の総まとめをする時期になりました。今まで徹底して行ってきた感染症対策を、気を緩めずに、定着させていきましょう。

最近ハンカチで手を拭かずに濡れたままにしている人を見かけます。濡れたままの手ではウイルスが付着しやすくなります。毎日清潔なハンカチを携帯して、きちんと手を拭きましょう。

これからも保健委員会へのご協力よろしくお願い申し上げます。

3月3日は



耳の日

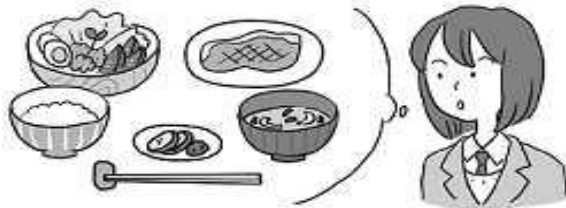
イヤホン・ヘッドホンで音楽を聴く人は多いと思います。音漏れするほどの音量で聴いていませんか？また、音楽を聴きながら寝ていませんか？イヤホン・ヘッドホンで長時間大音量の音を聴いていると、イヤホン・ヘッドホン難聴になるおそれがあります。

\*聴こえづらい、耳鳴りなどの症状が続く場合は、早めに病院受診をしましょう。

# 卒業式、修了式…「脳貧血」にご注意

3月から4月は、全校での式典などの行事がとくに多くなる時期。それとともに、予行練習や本番の最中に突然倒れてしまう人が出ますが、その中に「脳貧血」によると考えられるケースがあります。

脳貧血とは、急に起き上がる・立ち上がるなどの動作によって血圧が急激に下がり、血液が十分流れず、脳が酸欠状態になることをさします。症状として、ふらつき、めまい、頭痛などのほか、まれに失神やけいれんが起きることもあります。寝不足、疲労などが原因になりやすいので、まずはしっかり体調を整えておくこと。また、具合が悪くなったら座るなど楽な姿勢をとって、周りの友だちや先生に知らせましょう（倒れて頭を打つなどの危険があります）。



ちなみに「貧血」は、体内で酸素を運んでいる血液中のヘモグロビンの量が減ることで起こる酸素不足で、極端な偏食による鉄不足などが原因です。名前が似ていても別の異常なので、こちらも覚えておきましょう。

**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、イス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。

大丈夫？

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…**  
 パタン！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！  
 まわりの人たちが 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、近くにいる先生へ知らせてください。**

## 保護者の方へ

お子様の修了おめでとうございます

体も心も成長期で変化の激しい中学生の一年だと思えます。春休みは一年間の成長や頑張ったことなどを話していただきながら、新しい年度に向けての準備をお願いいたします。  
一年間、毎朝の健康観察や提出物などご協力いただきありがとうございました。