

# ほけんだより3月

令和5年 3月14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

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持ってきて、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します。

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こることもあります。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。



### 『大人への第一歩』

中学校を卒業し、大人に近づいていく皆さんには、自分の健康を自分で管理できるようになってほしいと思います。いつまでも、お家の人に面倒をみてもらうことは出来ません。自分の身体のことを一番理解してあげられるのは自分自身です。自分の状態を自分で判断して、上手に対処できるようになってください。また、「体」だけでなく「心」も大切です。心の健康が損なわれると、体にも影響が出ることがあります。悩みや困り事があるときは、家族や友達、先生など周りの人に頼ることも必要です。真剣に話を聴いて、味方になってくれる人は必ずいます。一人で抱え込まないでください。自分の心と体の健康に責任をもち、自分で健康管理をしていくことは自立への一歩です。これから先も、一生付きあっていく自分自身のこと、ずっと大切にしてくださいね。

