



H29年3月1日

我孫子中学校

保健室

今年度も残すところ約3週間になりました。1月にインフルエンザが猛威を振るい、少し落ち着いてきたかと思った2月にも小さな流行がみられました。2月下旬になり、少し落ち着いてきたようです。

この一年間はどうか？4月からそれぞれの場所で気持ちを新たにスタートがきれるよう、年度の区切りであるこの季節に一年間の生活習慣やところとからだの健康の振り返りをしてみましょう。

3年生のみなさん、みなさんの活躍を祈っています。卒業おめでとうございます！

知っていますか？ 自律神経

●自律神経とは…自分の意思とは関係なく、血管・内臓・汗などの分泌腺を自動的に調節する神経。交感神経と副交感神経がある。

・交感神経（せかせか）
活動しているとき
緊張しているとき
ストレスを感じている
ときに働く



・副交感神経（ゆったり）
休息しているとき
回復しているとき
リラックスしている
ときに働く



●自律神経の働きが悪くなると

立ちくらみ



やるきがしない
だるい



体が疲れて
回復しない



汗をたくさんかく



動悸や息切れ
がする

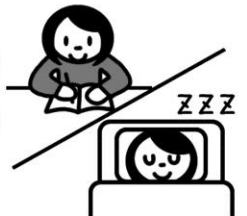


手足が冷える



●自律神経を整えるには

・日中はよく動き
夜はよく休む
メリハリのある
生活をする



・食事はゆっくりと
よくかみ、いろい
ろなものを食べる



・寝る前に40℃くらい
のお風呂にゆっくり
入る



保健委員より

今まで換気などの活動に協力してくれて、ありがとうございました。2月に流行していたインフルエンザも、今では少し落ち着いています。でも、まだ流行する可能性があります。引き続き「手洗い」「うがい」「ハンカチを身につける」など、体調管理をしっかり行うようにしましょう。



保健室の 1年間 (2/20現在)

ケガの件数
808 件

病気の件数
967 件

出席停止者数
207 人

1日平均利用者数
10 人

歯科受診率
23.7 %

視力受診率
42 %

☆出席停止者数のうちわけ☆

インフルエンザ	149名	感染性胃腸炎	8名	流行性耳下腺炎	18名
溶連菌感染症	18名	マイコプラズマ感染症	10名	その他	4名

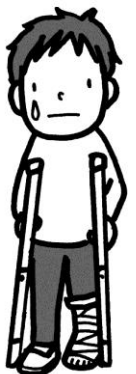
☆日本スポーツ振興センターへの申請件数：129件☆

頭部打撲	7件
顔のけが（目・鼻・歯など）	14件
骨折	35件
捻挫・つき指	37件
その他（打撲・肉離れ・すり傷など）	36件



申請忘れはありませんか？

学校管理下でのケガで病院を受診したお子さんは、日本スポーツ振興センター災害給付金制度の対象です。申請される方は担任または保健室までご連絡ください。



部活や学校でおきたけがは
受給券は使わないように
お願いします。

ふりかえろう1年間の健康

「はい」と思うものに✓をつけてみよう

<p>しっかり睡眠をとった</p>	<p>快食・快便 だった</p>	<p>大きな病気や けがをしなかった</p>
<p>よく運動した</p>	<p>歯みがきや手洗いなど 基本的な ことは できた</p>	<p>悩みや 不安は あまり なかった</p>
<p>毎日、朝ごはんを食べた</p>	<p>スマホや インターネットに 依存しなかった</p>	<p>人に やさしく できた</p>