

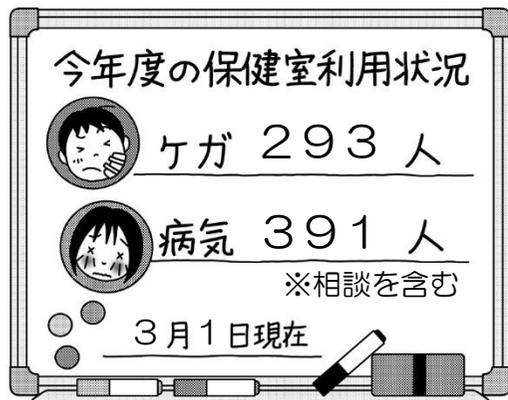
保健だより 3月号



春日部市立豊野中学校
保健室
令和3年3月

あっという間に学年のしめくくりの月になりました。3月の保健目標は「1年間の健康生活を反省しよう」です。自分自身の生活を振り返り、来年度への課題も見つけられるといいですね。

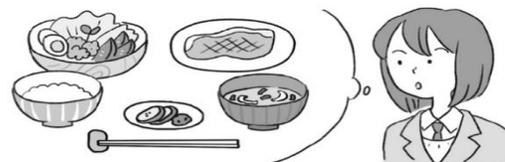
残り少ない日々もケガや病気に気を付けて、元気に過ごしましょう。



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によって起こる酸素不足で、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。

3月3日は 耳の日

たまにはイヤホンはずして



春の音を探してみませんか？

ヘッドホン難聴について

スマートフォンの普及によりヘッドホン難聴が増えてきています。ヘッドホンは、後ろから声をかけられても気づくことができる音量が好ましく、1日1時間以内までとWHOで提案されています。

ヘッドホンの使用後は、使った3倍は耳を休ませましょう。好きな音楽をこれからも楽しむため、ヘッドホン難聴に注意です。

耳閉感や耳鳴りが続くような場合は難聴を疑い、すぐに耳鼻科を受診してください。（※WHO：世界保健機関）

保健委員会活動記録

2月の委員会活動では、3年生は1年間の振り返り、1・2年生は残り1か月への決意を発表する時間にしました。

1年間の活動を振り返って

保健委員長

今年の1年間は、コロナウイルスの影響でいつも以上に気を使った委員会だったと感じました。2年間続けてきた保健委員で委員長だったことや、クラスみんなが安心安全な環境で過ごせるようにと責任を負うという意識が高まった1年だったと思います。毎日の健康観察や、トイレ点検、学校行事のサポートなどに関わることによって周りのことに目を向けることが少しずつ出来てきたように思います。

高校に入ったら、選手をサポートする立場になるので、3年間で学んだことを少しでも活かせるように意識したいです。

残りあと1か月、保健委員として私にできること

保健委員2年

残りの1か月でできることは、クラスメイトに消毒や手洗いを呼びかけて、少しでもコロナウイルス感染症の拡大を防ぐことだと思います。そのために、保健委員として感染症対策のお手本になれるように頑張ります。また、対策ができていない人を見かけたらしっかりと注意したいと思います。

保健委員1年

これまでに続けてきた毎朝の健康観察、加湿器管理、トイレ点検、つめ点検などはもちろんのこと、コロナウイルスの感染予防のための行いを今までよりももっと徹底して呼びかけられるようにしていきたい。また、クラスメイトの体調の様子をよく観察できるようにしたい。

耳の不調(痛い、耳鳴り、聞こえが悪い、耳だれが出るなど)があったら、早めに耳鼻科で見てもらう



ヘッドフォンやイヤフォンは音量と使用時間に注意する



耳の健康のために

耳の入り口付近だけを



耳掃除は頻繁にやりすぎたり、耳の奥までやらないようにする

睡眠をしっかりとして、疲れやストレスをためないようにする



祝卒業

3年生のみなさんへ

もうすぐ卒業ですね。

「しあわせは いつもじぶんのところがきめる」

相田みつをさんの言葉です。

どんな時も前向きに自分の道を進んでください。

保健室から、ありがとう

