

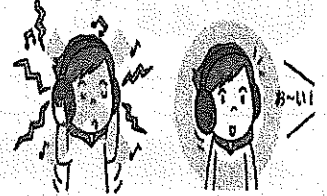
ほけんだより3

2018. 3. 2
No. 11
勝山南部中学校

ようやく春を感じる日がみられるようになりましたが、寒い日とあたたかい日が“日替わり”でくることがあるので注意！3月は卒業、進級と出発の準備時期です。健やかな心と体で、次のステップへジャンプできるよう、自分の健康生活をふり返ってみましょう。

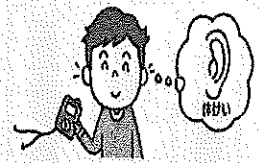


ヘッドフォンやイヤホンを使うときは



●大音量で聞かない

●長時間聞かない



●長時間、朝晩聞かない

●目をこらさない

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

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

のうひんけつ

卒業式・修了式
始業式・入学式
〇〇式が続きませんが...

脳貧血でバタンとならないように

長い時間立っていたり、座っている姿勢から急に立ち上がったときに、めまいや立ちくらみが起こることがあります。これは脳内の血液が一時的に不足して起きる現象で一般的には「脳貧血」と呼ばれています。主な原因は自律神経の異常からくる「起立性低血圧症」と言われるものです。普段から規則正しい生活を心がけ、自律神経を正常に保っておくことが大切です。

夜更かしによる「睡眠不足」や「朝食めし」が原因のことが多いです。ほかには、かぜによる発熱時や、痛みをがまんしている時、緊張時にも起きることがあります。とにかく、体調管理が第一です！

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...
バタン！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！まわりの人たちで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。

保健室 今年度の記録 <4~2月>

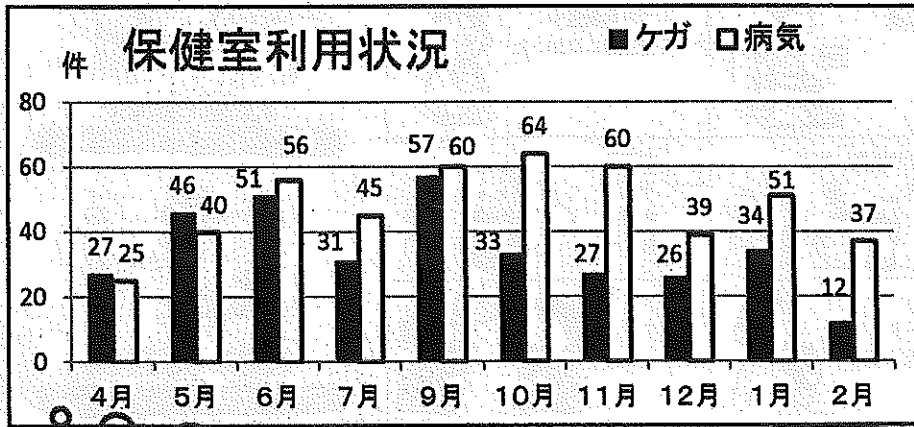
(むし歯治した? メガネ作った?)



<p>ケガの件数 344 件</p>	<p>病気の件数 477 件</p>	<p>感染症発生 34 件 <small>(うち、インフルエンザ 26件)</small></p>
<p>1日平均利用者数 4.5 人</p>	<p>歯科受診率 70.0%</p>	<p>眼科受診率 68.3%</p>

インフルエンザ、 続いています!

勝山南部中では3学期の始まりとともにインフルエンザの発生がみられました。3月1日現在、インフルエンザ罹患者は1名です。今シーズンの本校罹患者は、「A型」5名「B型」16名です。福井県のインフルエンザ警報は続いています。これから大事な入試や卒業式があります。油断せず、**手洗い、換気、休養、マスク着用**など、感染症予防に努めましょう。



この1年、元気に過ごせましたか? 2月28日現在で、保健室を利用した人は、968人でした。ケガや病気での利用の他、相談や体操服の貸し出し、爪切りなどでの利用がありました。ちょっと休けい、雑談、身長測定などを入れると、さらに多くなります。これからもルールやマナーを守って利用してください。3月は、どの学年にとってもしめくりの大切な時期です。しっかりと体調管理をしましょう。

保健室前ろう下の「心のストレスチェック」も参考に!

心のメンテナンスの参考に!

私たちの心は、様々な刺激を受け、それに対して「うれしい」「悲しい」と変化をします。いやな気分になる、落ち込む...こうしたことが積み重なると、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなる、体調が悪くなるなど、よくない影響が出てしまうのです。一方、ほめられたり認められたりするとうれしい、やる気が出るということがあります。また、試練や困難によるストレスがあっても、それを解決し乗り越えることで、私たちの心は強く成長していくといわれています。「ストレス=悪いこと」ではないようですね。

巣立っていく人も、同じ場所でがんばる人も、楽しいことや自分がやりたいことのためには心と体が元気であることが『必須条件』。春休みは短いですが、しっかり自分自身のメンテナンスを済ませて、新年度のスタートラインに立ちたいですね。