

ほけんだより

3月

令和7年3月6日
市川市立妙典中学校
保健室

あっという間に一年が経とうとしています。この一年間、健康な生活を心がけることはできましたか？
1,2年生は、進級に向けて心とからだの準備をしていきましょう。

3年生は卒業式練習が始まり、いよいよ卒業間近となりました。3年間の中学校生活は、長かったようであっという間だったと思います。心も体も変化の大きい、実りのある3年間だったのではないのでしょうか。卒業まであとわずかです。入学してからの中学校生活を振り返って、新たな環境に向けて心の準備をしていきましょう。

これからも健康第一で、元気に過ごしてください。保健室から応援しています。



3月9日はサンキュー（ありがとう）の日です。みなさんは、日ごろから感謝の気持ちを素直に伝えていますか？ 3月は別れの季節です。いつもとなりで話を聞いてくれたり、いっしょに笑ったり、困ったときに助けてくれる友だちや仲間、あなたのことを真剣に考えて、叱ったり褒めたりしてくれる先生方やおうちの人。普段伝えていない「ありがとう」がきっとたくさんあると思います。気持ちは言葉にして伝えましょう。「ありがとう」は、言う方も言われる方も、とても温かい気持ちになれる言葉です。



しっかり継続！感染症対策！

日差しは暖かくなってきたと思ったら、急に風が冷たかったり、気温差の大きい日もあったりと、体調を崩しやすい気候です。卒業や進級に向けて今まで以上に規則正しい生活（睡眠・食事・運動）に気をつけ、感染症対策（手洗い・マスク・換気）を継続し、元気に新しいスタートを切れるようにしましょう！

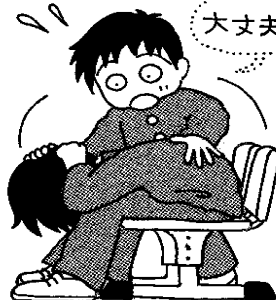
卒業式・修了式
始業式・入学式
〇〇式が続きますが...

脳貧血でバタンとならないように

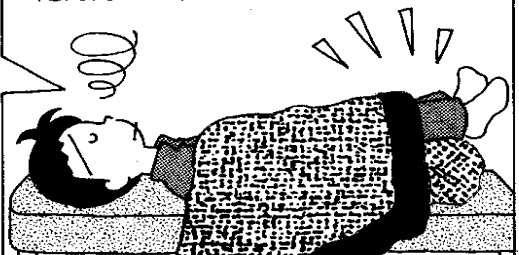
長い時間立っていたり、座っている姿勢から急に立ち上がったとき、めまいや立ちくらみが起こることがあります。これは脳内の血液が一時的に不足して起きる現象で一般的には「脳貧血」と呼ばれています。主な原因は自律神経の異常からくる「起立性低血圧症」と言われるものです。普段から規則正しい生活を心がけ、自律神経を正常に保っておくことが大切です。

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。



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。



1年間をふりかえろう

できたことにはチェックをつけ、必要な項目を書き込んでみましょう。



健康

- ☐むし歯など、必要な治療は終わっている。
- ☐不注意が原因で大きなケガをしなかった。
- ☐ケガをしたとき、傷口を洗う・出血部分を押さえる・冷やすなど、自分でできる応急手当てができた。
- ☐健康に過ごせるよう努力した。

成長

からだ

- ☐この1年間で、自分の身長と体重がどのように変化したか知っている。
- ☐ unnecessaryダイエットをしなかった。
- ☐運動と食事のバランスを考えて生活した。
- ☐自分の体の成長や変化に興味がある。

やり残したこと

チェックのつかなかった項目の中で、「もっときちんとすればよかった」と思うことを3つ書きだしてみましょう。

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

生活

- ☐毎日、だいたいきまった時刻に起きられた。
- ☐睡眠時間はじゅうぶんとれた。
- ☐1日3回の食事をしっかりとった。
- ☐なるべく体を動かすよう心がけた。

こころ

- ☐まわりの人と協力しながら、物事に取り組めた。
- ☐ほかの人をわざと傷つけるような行動をとらなかった。
- ☐イライラしたとき、家族や友だちに八つ当たりしないように気をつけた。
- ☐困ったときや悩みがあるとき、相談できる人がいる。

来年度の目標

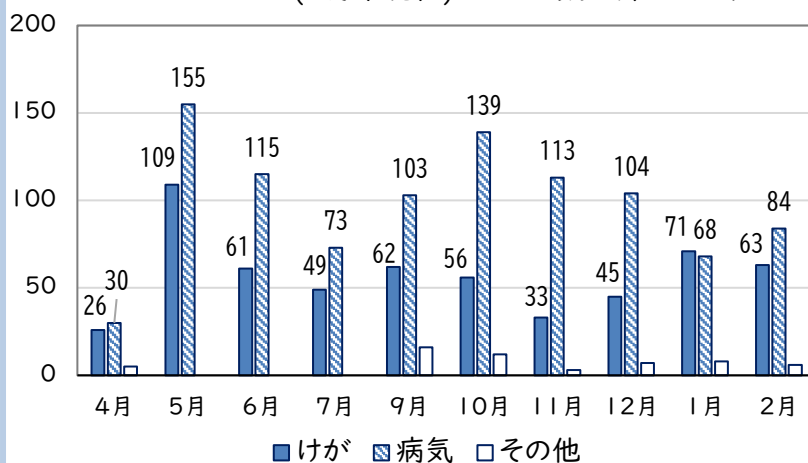
1年後、どんな自分でいたいですか？

そのために、どんな行動が必要だと思いますか？

令和6年度保健室利用状況

令和6年度 月別保健室利用状況

(2月末現在) のべ人数 計1561名



2月末現在、令和6年度の保健室利用状況は、けがによる利用者575名、病気による利用者984名、その他57名で、計1561名でした。

昨年度計1456名と比べると利用者は増加傾向にあります。学年別にみると1年生が多く、曜日別では火曜日の利用者が一番多い傾向でした。けがでは、体育や部活動以外に、休み時間のふざけ合いが原因の事故もみられました。

お互いがルールを守り、落ち着いた環境で学校生活を送りましょう。

3年生保護者様へ



ご卒業おめでとうございます。卒業にあたり、お預かりしていた保健調査票、結核健診問診調査票を返却しますので、ご確認ください。また、学校管理指導表や管理手帳等を提出していただいたご家庭には、こちらも返却します。進学先で提出を求められることもありますので、ご家庭で保管してください。

学校管理下のけがで日本スポーツ振興センター災害共済給付の申請をされる場合、現在も通院中の方は、妙典中に在籍する3月分までの申請書類を提出してください。(医療等の状況の他、口座申出書その他の添付書類を全て提出してください。) 同じけがで、4月以降も継続して通院される場合、3月分までの給付金支給が完了してから進学先への引継ぎ申請の手続きとなります。また、3月の申請は、13日締め切りです。卒業前に提出できる書類がある方は、お急ぎください。その他、何かご不明な点がございましたら、養護教諭までご連絡ください。