

# ほけんだより

3月

令和8年3月4日  
市川市立妙典中学校  
保健室

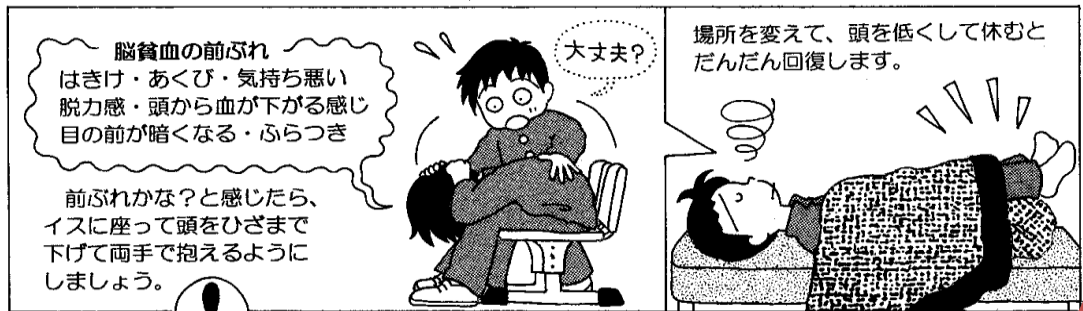
いよいよ今年度の最後の月を迎えました。この1年間の過ごし方を振り返ってみましょう。

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年間で身体も心も大きく成長したと思います。1、2年生も1年間の振り返り、新年度に向けて新しい気持ちでスタートでき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。



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。

睡眠  
朝ごはん  
水分補給  
防寒対策  
に気をつけ  
ましょう。



## 3年生のみなさん、保護者の皆様へ

ご卒業おめでとうございます。これからも健康に気を付け、輝く笑顔で元気に過ごしてください😊  
ご卒業にあたり、お預かりしていた保健調査票を返却いたしますので、ご確認ください。

また、学校管理指導表や管理手帳等をご提出いただきありがとうございました。ご家庭におきましては、こちらも返却させていただきます。進学先で提出を求められる場合もございますので、入学までご家庭で保管してください。

学校のけがで通院中の方は、3月分までのスポーツ振興センター災害給付金の書類を妙典中学校に、4月分からは進学先にご提出ください。(3月分までの支給が完了してから進学先への引継ぎとなりますのでご了承ください。)

また、医療費の請求は2年以内という時効がありますのでご注意ください。受診した月から2年間請求を行わなかった場合は、時効により給付が受けられなくなります。複数の医療機関を受診した場合などは特に、出し忘れの書類がないかどうかご確認ください。

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るようお願いいたします。

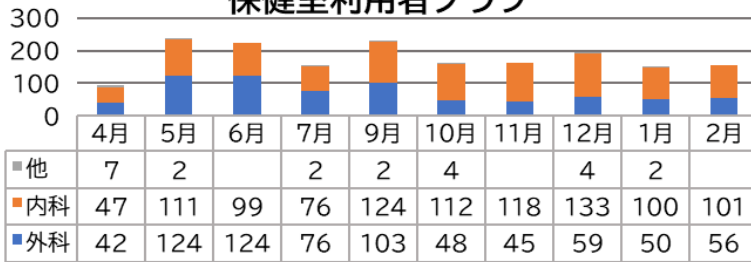
## 新しいスタートに向けて規則正しい生活・感染症対策を継続しよう

妙典中では1月下旬~2月にインフルエンザ B 型が流行し、閉鎖等を行いました。市内の小中学校では今も学級閉鎖などが続いています。進学・進級に向けて、手洗い(清潔なハンカチで拭くところまで)や換気などの感染症対策を継続し、元気に新年度を迎えられるようにしましょう。

春休み中も規則正しい生活を意識し、新年度は疲れやすいため、早く寝るようにしてください。

## 保健室の1年間の様子

### 保健室利用者グラフ



1年間で(2月末まで)、外科(けが)の来室が727名、内科の来室が1,019名、その他23名、計1,771名の来室がありました。

内科の来室のうち、朝から体調が悪かったと回答した人は52%でした。登校前に熱はないか、食欲はあるか、授業が受けられそうか、体育や部活動は参加できそうか自分でよく考え、おうちの人と相談してください。

けがや体調不良がないように自己管理して学校生活を送ることが一番ですが、学校でけがや体調不良があった時は、すぐに保健室に来てください。けがは早めに処置することで、悪化するのを防ぎ、治りが早くなることもあります。すり傷は必ず洗ってから保健室に来てください。ただし、保健室でできるのはその日、学校でけがをした時の応急処置だけです。痛みや腫れ等の症状が続く場合は、病院受診するか、家庭で処置をしてから登校するようにお願いいたします。また、内服薬も提供できませんので、必要に応じて各自用意してください。

休み時間は身長・体重の測定もできます。(体調の悪い人がいる時などは測定できない日もあります。)身長は、なかなかおうちでは測定できないので、気になる人は測りに来てください。

その他、保健室には生理用品を常備してありますので、困った時には相談してください。



3月9日はサンキュー(ありがとう)の日です。みなさんは周りの優しさに感謝する気持ちを忘れていませんか? 感謝の気持ちを言葉にして伝えていますか?

人間は1人では生きていけません。水や食料、道路、乗り物、住むところなど当たり前ではなく、働いてくれている人のおかげで生活を送ることができています。

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、困った時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。普段言えていないありがとうは、きっとたくさんありますね。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っても温かい気持ち

になれる素敵な言葉です。小さなことでも積極的に言えるとよいですね。

## 花粉シーズン到来



スギ花粉の飛散が始まっています。花粉症は、今までになかったことのない人も誰でもなる可能性があります。

くしゃみや鼻水、鼻づまりなどかぜに似た症状ですが、かぜの時に比べてサラサラした鼻水が出る、目のかゆみや涙が出るなどの症状が長期間続くことなどが特徴です。

マスクや手洗い、うがい、洗顔などで、体内に花粉を入れないこと、帰宅時にコートなどについた花粉を払ってから家に入ること、花粉が多く飛ぶ時期は洗濯物を室内干しにすることなどの花粉症対策を心がけましょう。

症状がつかくなってから薬を使用するのではなく、症状が出る前に薬(内服薬・目薬・点鼻薬など)を使用すると症状を抑えることができます。

また、腸内環境を整えることで、免疫の過剰反応を抑えることができるということが研究によって明らかになってきました。薬が苦手な人やなるべく飲みたくないという人は、ヨーグルトや味噌などの発酵食品や、根菜などの食物繊維を多く含む食べ物を積極的に摂取し、規則正しい生活を心がけましょう。糖分や油分の多すぎる食事や肉ばかりの食生活は、腸内環境に悪影響を及ぼすので注意してください。

薬を飲んでみてもつらいという人は舌下免疫療法(毎日、舌の下にアレルギー物質が入った錠剤を置き、1分間舌の下に保持した後、飲み込み、体を慣らす治療法)などを耳鼻科で相談するのもよいでしょう。