

ほけんだより 3月



勝田二中 NO.12
R8.3.2 発行
養護教諭 中山 晴香

〈今月の保健目標〉
1年間の健康生活を
反省しよう

3月になりました！2月は、雪が降り積もる日もあり、登下校中など寒さが厳しかったと思います。ですが、だんだんと春が近づいてきて、暖かい日も増えてきました。4月から始まった今年度ももう終わります。3年生はいよいよ卒業です。3月はあっという間です。だからこそ、健康に元気に過ごせるようにしましょう！

1年間の健康生活を振り返ってみよう

- 早寝早起し、規則正しい生活を送ることができた
- ストレスをためず、自分なりの方法でリフレッシュすることができた
- 爪や髪の毛などを清潔にすることができた
- 好き嫌いせず、バランスのよい食事を心がけた(または苦手な食べ物を一口でも挑戦した！)
- 手洗い・うがいをきちんとし、感染症を予防することができた
- ゲームやスマートフォンの使用ばかりせず、適度に体を動かした
- 悩んだとき、誰かに相談したり話したりすることができた



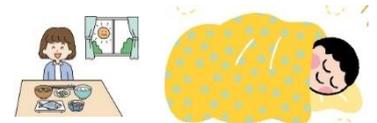
全部チェックがつかなくても大丈夫です！「これはできた！」という項目が1つでもあれば、それはあなたが自分の体を大切にできた証拠です。これからもチェックが1つでも多くつくようにしていきましょう！

めまい・立ちくらみについて



みなさんは、めまいや立ちくらみの経験はありませんか？2月は、「最近クラクラしてしまいます。」「めまいがするので休ませてくれませんか？」と保健室へ来室する生徒が多かったです。来室した生徒に話を聞くと「最近勉強をされていて寝るのが遅くなってしまふ」「寝る直前までスマホを触っていて、寝ようと思ってもすぐに寝られない」と上手く体を休めることができていないようでした。また、呼吸や体温、心拍など体を自然にコントロールしてくれている自律神経が、2月は特に乱れやすい時期でした。このような様々な要因が重なり、めまいや立ちくらみが起こってしまったようです。予防をするために、次のことに注意するようにしましょう！

- ① 規則正しい生活をする（早寝早起き、栄養バランスの良い食事、適度な運動を心がける）
- ② 体調を整える（体調が悪い時は体を休ませる）
- ③ ひどい時には病院を受診する！専門医に相談しましょう！



3月3日は「耳の日」筋肉の動く音を聴こう

筋肉の動く音を聴く方法があることを知っていますか？簡単に聴くことができます！まず、体の力を抜いた状態で、両耳の穴に指を入れて完全にふさぎます。すると…、ゴゴゴと地下で水が流れるような低い音がしませんか？これは、筋肉が収縮する、かすかな振動が指を伝って耳に届いた音、つまり筋肉が動いている音です。筋肉の働きを自分の「耳」で感じるができるのは面白いですね。さっそく自分の体で実験してみてください。



保健室の1年間

けがでの来室

R8.2.18 現在

来室者数 557人

多かったけが すり傷、打撲

多かった月 5月

体育祭
期間！

病気で来室

来室者数 1,024人

多かった症状 頭痛

多かった月 11月

感染症
流行！