

ほけんだより3月号

2026年3月6日 妹背牛中学校 保健室 (No.15 1年を振り返って)

3月9日はサンキューの日。「3 (さん) 9 (きゅう)」の語呂合わせから生まれた、「ありがとう」を伝える日だそうです。「ありがとう」は、言う人も言われる人もうれしくなる素敵な言葉ですね。3月は、卒業や進級を前に、1年間をふり返る季節です。家族、友だち、クラスメイト、部活動の仲間など、支えてくれた人たちに、ちょっと照れくさくても日頃の感謝を伝えてみましょう。そして、1年間ほけんだよりを読んでくれてありがとうございます。みなさんが元気に学校生活を送れるように、ほけんだよりでいろいろな情報をお届けしてきました。来年度も自分の体と心を大切に、楽しい学校生活を過ごしてくださいね。

1年間を振り返って...

保健室の利用人数は127人でした。

*相談等を除く、2月までのケガと体調不良のみの来室人数

ケガの手当での来室



49人

多かったケガ... 打撲・捻挫

体調不良での来室



78人

多かった症状... 気持ち悪い・腹痛

保健室来室状況を見ると、体調不良での来室の中には、睡眠不足が原因と考えられるケースもありました。中学生になると、生活の自由度も増えていきます。だからこそ、自分の体調に目を向け、自分で整える力が大切です。新年度に向けて、今から生活リズムを見直しましょう。上記の人数には含めていませんが、昼休みに身長・視力測定などで保健室を利用してくれる人も多くいました。保健室は自分の体や心について学ぶことができる場所でもあります。身長など気になることがあれば、今後も昼休みなどにぜひ利用してほしいと思います！

1年間をふり返って できたものに✓を入れよう

- 早寝早起きをした
- 朝ごはんを欠かさず食べた
- バランスの良い食事をした
- 食後の歯みがきを忘れなかった
- 元気に体を動かした
- 大きなけがや病気をしなかった
- 手洗いをしっかり行った
- スマホやゲームは利用時間を決めて守った
- 人に親切にした
- あいさつをきちんとした
- ストレスを上手に解消した
- 困ったときは誰かに相談した

脳貧血に注意しよう

3月・4月の卒業式や入学式では、長時間立っていたり緊張したりすることで「脳貧血」が起こることがあります。

「脳貧血」とは、長時間立ち続けているときや急に立ち上がったときなどに血圧が下がり、脳に送られる血液が一時的に少なくなる状態を指します。症状としては、めまいや立ちくらみ、目の前が暗くなるなどがあり、ひどい場合は倒れてしまうこともあります。

我慢していて、そのままバタンと倒れてしまうと、頭を強く打ってけがをするなどの危険があります。

体調がおかしいと感じたら、無理せずその場で座るかしゃがんでください。近くの方は、焦らずその場にいる先生に知らせてください。

目の前が暗くなる



気分が悪い
気持ち悪い

めまい
ふらつき

冷や汗が出る

*鉄分不足などによって、血液中の赤血球やヘモグロビンが少なくなることで起こる「貧血」とは違います。

予防のポイント

- 朝食をしっかりとする
- 十分な睡眠をとる
- 水分をこまめに補給する

知ってる？ 耳の役割

耳の役割といえば、すぐに「音を聞く」ことを思い浮かべますよね。音とは空気のふるえです。それが耳の奥へと伝わり、最終的に脳に届いて、私たちは音を認識しているのです。ちなみに、耳が2つあるのは、音の方向を聞き分けるためです。また、耳の奥にはからだの回転やかたむきを感じとるセンサーがあって、耳は「からだのバランスを保つ」という役割も果たしています。



みみあか 耳垢と耳掃除

皮脂腺や耳垢腺から出る分泌物、古くなって剥がれ落ちた皮膚などが混ざったものが耳垢で、カサカサしたタイプとベタベタしたタイプがあります。耳垢には耳の穴の皮膚を保護したり、細菌やカビが繁殖するのを防いだりするなどの働きがあります。一般的に耳垢は自然に排出されるので、耳の入り口付近を軽くぬぐう程度でよく、耳掃除は必要ないとされています。違和感がある場合は耳鼻科で取ってもらいましょう。

耳を傷つけたり
耳垢を奥へ押し
込む原因にも！



耳掃除に注意！

保護者の皆様へ

日頃より、学校保健活動へのご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。保護者の皆様のあたたかい支えのおかげで、生徒たちは安心して学校生活を送ることができました。今後ともご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。1年間ありがとうございました。