



3月は、1年間の締めくくりの月です。この1年を振り返ってみて、どんなことが思い浮かびますか。楽しかったことや、頑張ったことはなんでしょう？3年生は公立受験も終わり、もうすぐ卒業式を迎えます。1、2年生は4月から進級ですね。それぞれが新しい一歩を踏み出す時期となります。これまでの生活習慣を振り返り、けがや病気を予防して、元気に春からの新しい生活をスタートさせましょう。残りの日々も大切に、健康に気をつけて過ごしていきましょう。3年生のみなさん、卒業おめでとう！

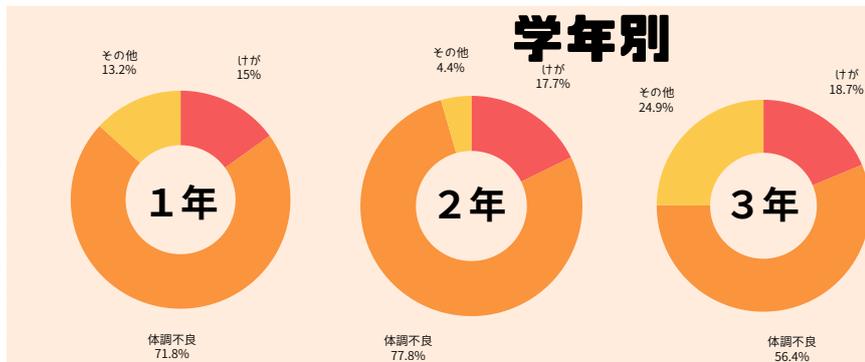


1年間の保健室利用者(4月8日~2月27日)



保健室の
利用者数

856人



今年の2月までの保健室利用者数は、856人でした。病気・けがでは2年生、その他(体調不良)は3年生が多かったです。

けが：赤
体調不良：オレンジ
その他(相談等)：黄

体調不良で一番多かった頭痛の背景には、**睡眠不足や生活リズムの乱れ、寒暖差**などが考えられます。新学期からは、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。けがでは、**体育で打撲や突き指などををする生徒が多かった**です。けがを防ぐために、**準備運動**をしっかりと行いましょう。

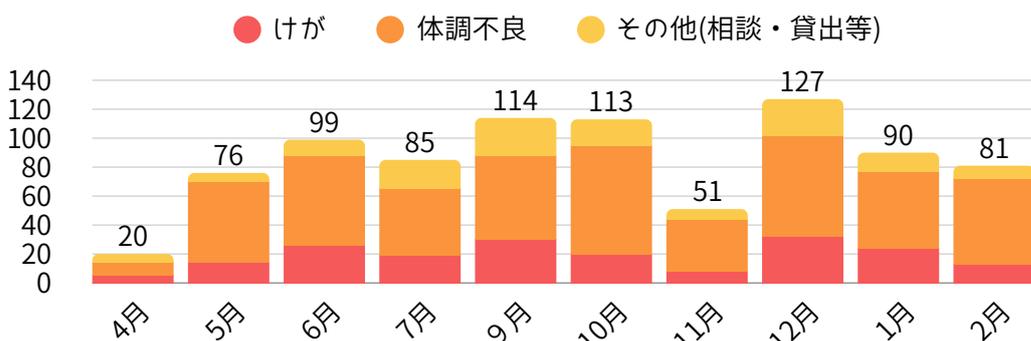
多かった症状

1. 頭痛
2. 気持ちが悪い
3. 風邪症状

多かったケガ

1. 打撲
2. 擦り傷
3. 突き指

月別の来室者一覧



保健室に来た人

おお
多かった月

12月

すく
少なかった月

4月

- ・今年度は、**昨年度に比べて来室者数が61人増加**しました。(昨年度796人)
- ・1年間の保健室の利用状況を振り返ると、どの時期にケガや体調不良が多いのかわかりますね。
- ・今年度は、**昨年に比べて骨折や捻挫などの大きなけがは少なかった**ですが、体調面では、限界まで無理をしてしまう生徒も見られました。**自分の体調は、しっかりと自己管理**できるようにしましょう。

保護者の皆様へ

3年生の保護者の皆さま、ご卒業おめでとうございます。お子さまの成長を心よりお祝い申し上げます。3月5日に、3年生を対象とした「命の授業」を予定しています。発達段階に応じた内容で実施いたしますので、ご理解とご協力をお願いいたします。また、1・2年生の保護者の皆様には、**来年度に向けた保健関係書類を終業式までに配布する予定**です。書類をご記入の上、**新学期に入ってから提出**をお願いいたします。

耳の疲れ度チェック

- なんとなく音が聞き取りにくい
- 頭がぼーっとする
- 騒がしい場所がつかく感じる

→自分の生活を振り返ってみましょう。
1つでも当てはまるときは耳が疲れているサインかもしれません。

耳の疲れを取るには「耳休み」を作ることが大切です。静かな場所にいるだけで、耳はホッとします。耳休みをとれば、気持ちもスッキリして集中力もアップしますよ。

イヤホンは耳にやさしい使い方をしよう！

ヘッドホンやイヤホンを使って大きな音量で聞いたり、長時間聞いたりすると、耳にダメージがたまっていきます。そのダメージで耳が聞こえにくくなるかもしれません。正しい使い方を心掛けましょう。

正しい使い方とは…？

- ・音量を上げすぎない
- ・長時間使わない
- ・こまめに休憩する
- ・使わない日を作る



いつもと違うなと感じたら…？

- 耳が聞こえにくい
- 耳が痛い
- 耳鳴りがする
- めまいがする



これらの症状は耳の病気の可能性があります。
一つでも当てはまったら、耳鼻科に行きましょう。

ナイトルーティンでぐっすり眠ろう！

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があるとされています。

例えば 寝る3時間前までに食事を済ます

寝る1時間半～2時間前に入浴する

スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに

読書や軽いストレッチをしてリラックスする

部屋を暗くする



大切なのは自然にできること。

簡単に継続できないとストレスになってしまいます。
自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。

保健委員会による放送活動

2月16日～2月20日の1週間、2年生の保健委員会による感染症予防のための放送活動を行いました。その効果もあり、忍中のインフルエンザ感染者は減少しました。しかし、市内ではまだ感染者が多い学校もあるようです。引き続き、手洗い、消毒、マスクの着用など、基本的な感染症対策を徹底しましょう。



よくある頭痛

原因別対処法

頭痛で来室する人が増えています。
あなたの頭痛はどのタイプ？



緊張型頭痛

症状

頭をきゅーっと締め付けられるような鈍い痛みが長く続く

対処

筋肉の緊張やこりが原因なので、温め&ストレッチで血行を促進



片頭痛

症状

片方または両方のこめかみ、目の周囲がズキズキ脈打つように痛む

対処

光や音などで悪化するため暗い静かな部屋で休む。脳の血管が広がった状態なので、冷やすのも有効

注意が必要な頭痛

突然の激しい痛みや、吐き気、しびれを伴う場合、頭部を強く打った後の痛みは、命にかかわることも。我慢せずに医療機関へ。

♡感謝を伝えよう♡

3月9日は「サンキューの日」です。卒業式など、3月は出会いと別れの季節でもあります。日頃お世話になっている人に感謝の気持ちを伝えてみましょう。