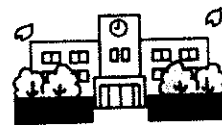


保健だより

令和6年3月12日
清瀬市立清瀬中学校
保健室

～もうすぐ卒業・修了 おめでとうございます～



今年度はどんな一年間でしたか。

去年の自分とくらべて何ができるようになったか、それぞれが成長できたところを見つけてみましょう。

新しい生活への不安もあるかもしれませんが、4月からの生活を元気にスタートできるよう、目の前の小さなことも、ひとつひとつ、ていねいに取り組んでいきましょう。

一年間の生活を振り返ってみましょう

今年度は、生徒の皆さんに、学期ごとに「健康生活振り返りアンケート」を実施してもらい、睡眠、食事、運動の3つについて、意識してもらいました。

皆さんが、自分自身の健康に対する目標をもって、毎日の生活を送っている様子が感じられて、うれしく思います。

朝食はほとんどの人が食べていました。就寝時間は学期が進んでいくにつれて、少しずつ遅くなる傾向がありました。

運動については個人差があり、体を動かすのが好きな人と、そうでない人がいると思いますが、激しい運動をしなくても、お風呂で手足を思い切り伸ばしたり、日常の行動を少しテキパキする、意識して姿勢をよくする、などだけでも違います。

3回目は1月に実施したため、とくに、3年生を中心に、就寝時間が遅くなる人が多くなっていました。



健康のためにがんばりたいことでは、「運動や食事に気をつけたい」と答えた人が2割程度いて、「睡眠について改善したい」と答えた人が約5割いました。それ以外の答えでは、「今の生活を続ける」「ストレスをためない」「手洗い・うがいをしっかりする」「けがをしないように注意する」などがありました。それぞれ自分なりの目標を持っている様子です。3年生では、「受験が終わったらもっと体を動かしたい」など、先を見通してイメージすることができている人もいました。

まずは、自分の健康を振り返って意識をすることが大切です。これからも、自分の健康を自分で守っていきましょう。



一年間の保健室利用状況（令和5年4月～令和6年3月）

内科的理由 413人 外科的理由 793人 その他の理由 126人

花粉症の対策は…

毎年、この時期になると、花粉症の症状に悩まされる人が増えてきます。鼻水やくしゃみが止まらない、目がかゆい、などの症状だけでなく、頭がぼんやりする、体全体が重い、などの全身症状が出ることもあります。

「花粉を吸い込まない」「花粉を家の中に入れない」、これが花粉症対策の基本です。

また、抵抗力を高めるために、「疲れをためない」「ストレスを解消する」「栄養バランスのよい食事をする」など、体調を整えることも大切です。

症状がひどい人は、無理せず、早めにお医者さんに相談して、内服薬などを使用することも検討してみてください。

<p>☆外出するときは…</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・マスクやぼうし、プロテクター付きのめがねやゴーグルなどをする。 ・花粉のつきにくい、つるつるした素材の服を着る。
<p>☆外出後は…</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・玄関先で、服や髪、持ち物などについた花粉を払う。 ・手や顔をよく洗い、うがいをする。
<p>☆家にいるときは…</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・室内の掃除をこまめにする。 ・換気は花粉の少ない夜間か早朝にする。 ・空気清浄機で空気をきれいにする。

「脳貧血」に注意

3～4月は全校での式典などの行事が多くなる時期です。

卒業式の練習や本番の最中、修了式などの時に、突然倒れてしまう人がいます。その中に、「脳貧血」によるものと考えられるケースが見られます。

脳貧血とは、急に起き上がる、立ち上がるなどの動作によって血圧が急激に下がり、血液が十分流れず、脳が酸欠状態になることをいいます。

症状として、ふらつき、めまい、頭痛などのほか、まれに失神やけいれんも起こります。

脳貧血の症状が軽くても、倒れて頭を打つなどの危険があります。とくに、立っている時に具合が悪くなった場合は、転倒の可能性があるため、無理せず、その場に座りましょう。

寝不足や疲労などが原因になりやすいため、まずはしっかり体調を整えておくこと、また具合が悪くなったら、すぐ周囲の人に知らせることが大切です。

普段の生活から予防に努めていきましょう。

