



冬から春への変わり目のこの時期は、昼夜の気温差で体調を崩しやすいです。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいるかもしれません。あと少しで進級、卒業。元気にその日を迎えられるよう、体も心も整えましょう。

3月の保健給食目標

☆一年間の健康生活・食生活をふり返ろう



新しい道へ -「これから」のために-

いよいよ卒業式です。3年生の皆さんは、ここまで成長できたことに想いをめぐらせてみてください。「いのちの大切さ講座」でも学んだように、いのちを得て、お母さんのおなかの中で大切に生まれ、この世に誕生することができたこと。いのちが誕生するということは奇跡的なことなのです。そして、誕生から現在まで成長することができたことが当たり前のように、当たり前ではないのです。もちろん自分も頑張ったことでしょう。そして、何よりここまで支えてもらった家族や周りの人の愛情に感謝ですね。

生きてるだけで 100 点満点！いのちを大切に。そして、あなたらしくいのちを耀かせてください。ずっと応援しています。

巣立っていく人も、同じ場所で頑張る人も、楽しいことや自分がやりたいことのためには、心と体が元気であることが『必須条件』です。春休みは短いですが、しっかり自分自身のメンテナンスを済ませて、新年度のスタートラインにつきましょう。



卒業式をすばらしいものにするために・・・

よりよい卒業式にするためにも、一人一人が心と身体の調子を整えて卒業式に臨みましょう。

脳貧血にならないために

3月・4月は卒業式など式典の行事が続きますが、当日だけでなく、練習時にも倒れて保健室に運ばれるケースがあります。そのほとんどは「脳貧血」による不調のようです。脳貧血の多くはストレスからくるものとみられますが、疲労や生活習慣も大きな要因になります。睡眠不足、偏った食生活…これらに緊張が重なり、もし突然倒れて頭を打ったりしたら？ しっかり体調を整えよう。大切な行事に臨んでほしいと思います。



卒業式の日・・・

- ① 朝食を必ず食べてくる。
- ② 排便をしてくる。
- ③ 前日は早めに寝る。
- ④ 調子が悪くなったら、無理せずその場に座る。

吐き気、あくび、気持ちが悪い、脱力感、冷や汗、目の前が暗くなる、ふらつき
これ、脳貧血の前ぶれかも・・・

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。

保健室の1年間

どのくらい利用したかな？
みんなの健康のふりかえり

2/27 現在
延べ人数

第1位「すりきず」



ケガの件数

152 件

第1位「頭痛」



病気の件数

218 件

何となく来てくれた人



相談の件数

たくさん 件

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。

ぐっすり睡眠のすすめ

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。

ストレス発散法のおすすめ

モヤモヤ



イライラ



そわそわ



アウトプット
OUTPUT してみない？



話す



書く



行動する