

ほけんだより 3月

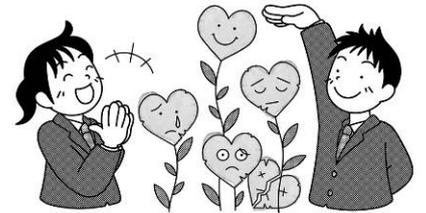
鬼石中学校
保健室
No.13 R6.3.5

季節をあらわす言葉として、「^{けいちつ}啓蟄」があります。寒さがおだやかになってきて、土の中で冬眠していた虫が春の訪れを感じて活動を始める頃を意味しています。みなさんにとって、春は進級、進学など新年度に向けて別れと出逢いの時期です。元気いっぱい春の準備を始めましょう♪



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

楽しい思い出も つらい体験も



成長につながる 財産なんだよ。

新しい道へ —「これから」のために—

3年生の皆さんには保健カードと、健康調査票、中1の時に実施した心臓検診票等を返します。保健カードをみて自分の成長を確認して見てください。来週はもう卒業式です。4月からの新しい生活に夢がふくらむと思います。不安もあると思いますが、前向きに充実した生活をしようとして頑張ってみましょう。皆さんの飛躍を心から応援しています。卒業しても健康に気をつけて、たくさんの夢を実現させてください。

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・・・

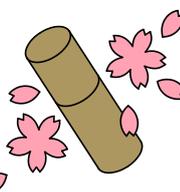
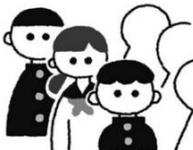
よりよい卒業式にするためにも、一人一人が心と身体の調子を整えて卒業式に臨みましょう。

卒業式の日は・・・

- 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。

脳貧血にならないために

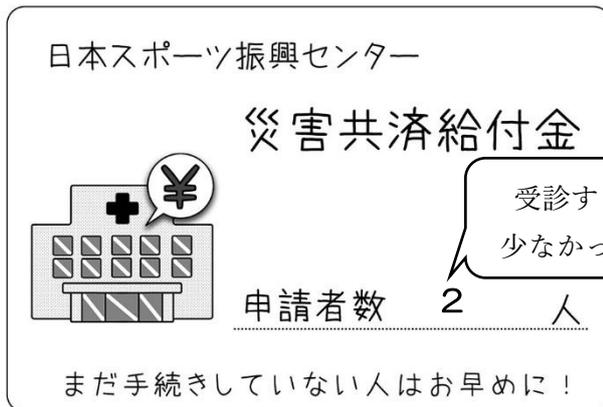
3月・4月は卒業式など式典の行事が続きますが、当日だけでなく、練習時にも倒れて保健室に運ばれるケースがあります。そのほとんどは「脳貧血」による不調のようです。脳貧血の多くはストレスからくるものとみられますが、疲労や生活習慣も大きな要因になります。睡眠不足、偏った食生活…これらに緊張が重なり、もし突然倒れて頭を打ったりしたら？ しっかり体調を整えよう。大切な行事に臨んでほしいと思います。



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!
まわりの人たちが 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



心のミニ講座

スクールカウンセラー坂本先生による「心のミニ講座」！！
今回は2年生を対象に、「ストレスとこころ」のお話でした。

こころと身体のセルフケア

- ・身体を動かす
- ・今の気持ちを書いてみる
- ・腹式呼吸を繰り返す
- ・「なりたい自分」に目を向ける
- ・音楽を聞いたり、歌を歌う



私たち大人も
みんなが何か困ってないかな？

とSOSのサインをキャッチできるように見守っています

それだけは忘れないで下さい

春休みの過ごし方

<h3>は</h3> <p>歯の治療は済んでいますか？ 他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。</p>	<h3>る</h3> <p>ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きを続け、朝食もきちんと摂りましょう。</p>	<h3>や</h3> <p>やりすぎないようにスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も！</p>	<h3>ま</h3> <p>ストレスがたまっていますか？ 休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。</p>	<h3>み</h3> <p>身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。</p>
---	--	--	---	---