

# ベアーズルーム

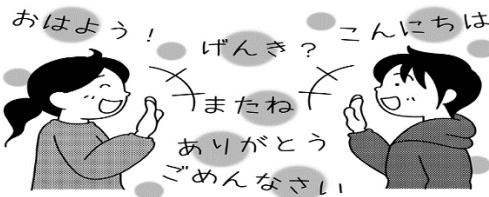
豊玉中学校 保健室

令和4年3月18日(金)

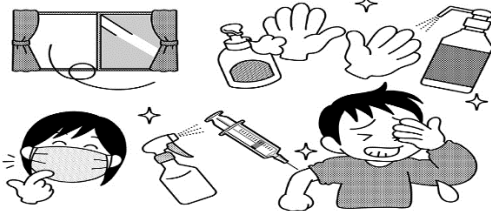
寒暖差や花粉の飛散などで、体調の管理が難しい時期です。まだまだ新型コロナウイルスも注意が必要です。免疫力を上げて、元気に卒業式や修了式を迎えられるようにしましょう。「笑う」ことや感動して「泣く」ことは、免疫機能を高めるといわれています。お笑いを見たり、DVDを見たりして、心を豊かにしながら免疫力のアップを図りましょう。心も体も成長して新たに、新年度を迎えられるといいですね。

## みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

### 気持ちのよいあいさつ・言葉

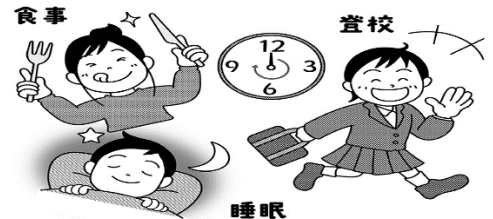


### 感染症対策



継続は力なり。  
きっといいことがあるよ

### 時間を守る



### 誰かの役にたってみる

一日一善!



## ハンカチ EVERYDAY キャンペーン結果報告

衛生委員会

衛生委員会では2月14日から2月18日の間、ハンカチ EVERYDAY キャンペーンを行いました。再度行った理由は、新型コロナウイルスの感染拡大がまだ収まらず、さらに3年生が受験前のため感染予防を行うことが大切だと思ったからです。

キャンペーンの結果、1年B組と2年B組は前回から9%も持参率が上がりました。このままハンカチを持ってくる人がさらに増えて、持参率が100%になると嬉しいです。また、ハンカチを持ってこるだけでなく、水回りをきれいに保つためにも、洗ったハンカチを持ってこるのが当たり前の素敵な人になりましょう。

結果は以下の通りです。

- 1位 1年C組 (95.2%)
- 2位 1年B組 (93.6%)
- 3位 2年A組 (90.4%)



おめでとうございます!

## ベアーズツリー

先日、とてもうれしいことがありました。生徒が保健室に来た時に「私は、1年生の時にハンカチを持っていませんでしたが、ハンカチキャンペーンを衛生委員会で行ってくれたので、毎日、持ち歩くようになりました」と話してくれました。ハンカチキャンペーンは今年度に2回、行ったので衛生委員会の生徒はとても大変だったと思います。

衛生委員会の生徒も、保健室に来た生徒に「毎日、ハンカチを持ち歩くようになった」と言ってもらえて、きっと嬉しいだろうなあと思いました。まだまだコロナの感染拡大は収まらず、感染予防のためには、手洗いが重要ですし、アルコール消毒も必要です。

春になり、みんなで食事をしたい気持ちもあると思いますが、マスクを外しての会話は感染拡大の原因になります。なるべく控えてください。カラオケなども感染リスクは高いです。

豊玉中学校の感染者数は増えているので、一人一人が感染予防を行ってほしいと思います。そして、皆さんが元気で登校できるように、保健室でもサポートができれば嬉しいです。

3年生の皆さんご卒業おめでとうございます

この1年間で 何回 言えた？

ありがとう



何回 言われた？

多ければ多いほど Happy になれる言葉ですね。

### 脳貧血と鉄欠乏性貧血の違い

卒業式や修了式では、体調不良として、めまいや立ちくらみなどがよく見られます。こうした症状は「脳貧血」と呼ばれますが、言葉が似ていても一般的な「鉄欠乏性貧血」とは異なるものです。

#### 【脳貧血】

立った姿勢が続いて血液が脳にいきわたりにくくなり、供給が一時的に不足することで起こります。横になり足を高く保つことで、症状が改善されることが多いです。血圧が不安定な思春期に多いです。

#### 【鉄欠乏性貧血】

血液に酸素が十分に含まれていないために、体内の各器官に酸素が行き渡らず、さまざまな機能が損なわれる状態をいいます。よく、お風呂から出ようとしてめまいを起こしたり、階段を上って息切れがひどくなったりする症状があります。鉄分を多く含むレバーなどを食べることで改善されます。

\*違いを理解してくださいね。