

えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和7年3月4日



3月に入り、暖かい日が多くなり春の訪れを感じる頃になりました。

「会うは別れのはじめ」といいます。卒業や進級で、仲の良い友達と離ればなれになるのをさびしく思っている人もいるでしょう。でも、「別れは出会いのはじめ」。「さよなら」の後には、新しい出会いが待っています。今年度も残りわずか。1日1日を大切に過ごしましょう。

3月の保健目標：自分の健康を振り返ろう！



一年間を通して、
健康的な生活が
できましたか？

大人になってからもずっと健康で過ごせるためには、体によい生活習慣の確立と、その積み重ねが大切。ケガや病気になってから治療をするよりも、ケガや病気をしないように普段の生活の中で心がけることが重要です。一年間、健康に気をつけて生活できましたか？

<input type="checkbox"/> 規則正しい生活リズムで過ごせた 守ります！ 時間	<input type="checkbox"/> 栄養を考えたバランスの良い食事ができた バランス、とれてる？	<input type="checkbox"/> 適度な運動で体力の維持を心がけた さんぽ だワン☆	<input type="checkbox"/> ケガや病気の予防を実行できた 元気に♪ 今日も
---	--	--	--



生活のペース、
変えない方がいいよ。

休み中は生活のリズムが変わりやすいため、体調も不安定になることがあります。新年度に向けて、良い準備をしていきましょう。朝起きる時間や朝食をとる習慣はそのままに。起きる時間を一定に保つことによって生活にリズムが生まれ、健康的な生活につながります。

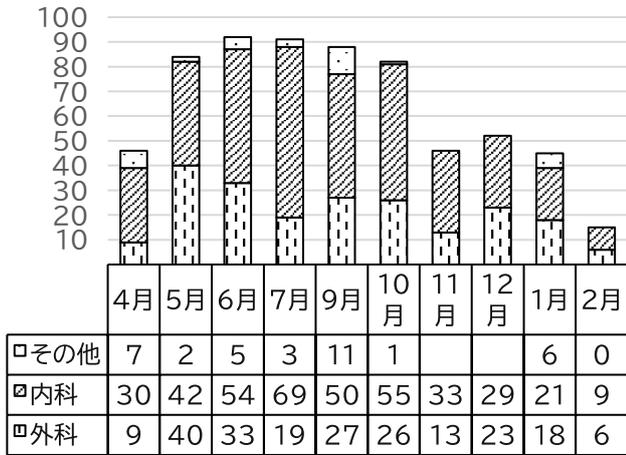
新学期、良いスタートを切るための準備についてよく考え、実践していきましょう！



保健室 来室記録のまとめ



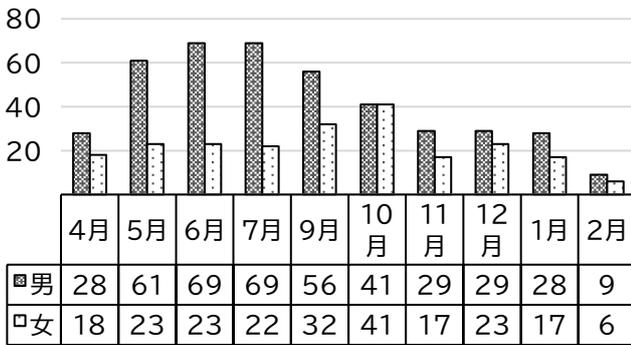
R6 月別来室者数(理由別)



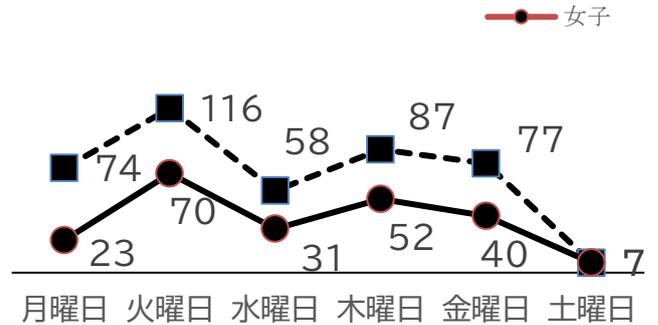
令和6年度の保健室来室記録をまとめました。曜日別では火・木曜の来室が多くなっていました。また、月別来室者数では、6月から10月にかけて来室が多くありました。今年の夏も暑かったため、体調管理が難しかったのではないかと感じました。男女別では、昨年同様、男子の来室が多くなっていましたが年度末に向かうにつれて来室が減っていました。落ち着いて生活できるようになっていると感じています。

中学校を卒業するまでに、自分の体調をきちんと把握し、管理できるようになってほしいと願っています。

R6 月別 来室者数(男女別)



R6 曜日別来室者数(男女別)



※脳貧血に気をつけて！※

3月・4月は卒業式や入学式等、式典の行事が多くあります。練習や式当日に、目の前が真っ白になり倒れてしまう場合があります。そのほとんどは「脳貧血」による不調が原因と考えられます。

脳貧血はストレスが関係していますが、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、朝食抜き・・・これらに緊張が重なり、血液が脳に不足して脳貧血が引き起こされます。意識がなく倒れることは大げがにつながることもあり、大変危険です。気分が悪い時は、そっとその場に座りましょう。また、しっかりと体調を整え、大切な行事に臨むようにしましょう。



早いもので、3年生はもうすぐ卒業です。共に過ごした友達とも別れの時です。新しい出会いに不安もあると思いますが、自分の気持ちや思いを伝えていく中で、つながりや絆が育まれていくことなのでしょう。くれぐれも、無理をせず、体に気をつけてこれからの人生を歩んで行ってください！！応援しています！

