

ほけんだより3月

3月になりました。少しずつ春のやわらかな空気を感じる季節ですね。1年間を振り返ると、うれしかったことも、悩んだことも、それぞれにたくさんあったと思います。

松江第一中学校 保健室

1年生のみなさん。この1年で心も体もぐんと成長しましたね。できるようになったことを大切に、自分をたくさんほめてあげてください。2年生のみなさんは、もうすぐ最高学年。今まで積み重ねてきた経験が、きっとこれからの自信につながります。3年生のみなさん。ご卒業おめでとうございます。新しい場所でも、自分らしく笑顔を忘れずに歩いていってください。

みなさんが健康で、楽しく、そして幸せに毎日を過ごしていただくことが何よりの願いです。いつまでも、保健室からみなさんのことを応援しています。

どんな道を歩みたい？

よく人生は道に例えられますが、あなたはどんな道を歩みたいですか？ 目的地まで一直線に最短で向かう道？ それとも、ぐねぐねと曲がった道？

人生に正解／不正解がないように、どんな道もありです！ フーフー言いながら上り坂を超えていくのも、淡々と平坦な道を歩くのも

人それぞれです。曲がり角で「どっちの道に進もうかな」と迷ったら、あえて遠回りの道を選ぶという手もあります。そのほうが、より多くの出会いやさまざまな気づきに恵まれることもあるでしょう。

誰でも人生は一度きり。自分から新しい道を歩いていきましょう。

三寒四温 気温の変化に気をつけて

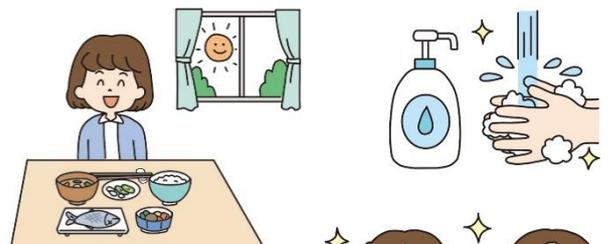
「三寒四温」という言葉を知っていますか？ 日本では、早春になると低気圧と高気圧が交互にやってくるため、昨日は寒かったのに今日は暖かい…というように、気温や体感温度の変化が大きくなります。また、朝晩と昼間の寒暖差も大きくなって来る時季でもあります。

日々の気温や天気をチェックして、冬物と春物の衣類を上手に組み合わせて、体感温度を調節しましょう。



春休みを健康に過ごすために

新年度に向けて、春休みも健康で元気にすごしたいですね。生活習慣や生活リズムなど、以下のようなことに気をつけましょう。

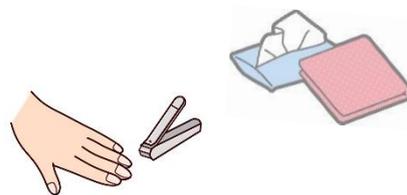


- 朝ごはんを食べる。
- 適度に運動をする。
- 早寝早起きをする。
- 栄養バランスのよい食事をとる。
- 手洗い、はみがきなど清潔を心がける。

優秀賞

1年生：2組 2年生：3組
3年生：5組 8組：2年生

後期衛生検査 結果発表



	1-1	1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	2-1	2-2	2-3	2-4	2-5	2-6	3-1	3-2	3-3	3-4	3-5	3-6	1-8	2-8	3-8
合計	276	40	178	159	244	292	195	129	64	272	189	288	298	46	194	48	15	27	38	33	82
クラス人数	36	36	37	37	36	36	37	36	37	37	37	38	35	34	34	34	34	35	9	11	18
合計÷ クラス人数	7.67	1.11	4.81	4.30	6.78	8.11	5.27	3.58	1.73	7.35	5.11	7.58	8.51	1.35	5.71	1.41	0.44	0.77	4.22	3.00	4.56
学年順位	5	1	3	2	4	6	4	2	1	5	3	6	6	3	5	4	1	2	2	1	3

今回は1年2組、2年3組、3年5組、2年8組が優秀賞でした！
保健委員のみなさん、毎週大変だったかと思いますが、ありがとうございました！

【集計方法】

忘れた人数の合計をクラスの数で割って計算しています。行事などで集計ができなかったところは学年間で差が出ないように調整しています。Formsへの入力の確認できなかった回はクラス全員分の人数でカウントしています。(Formsの不具合により、きちんと反映されていない回があるかもしれません。すみません…)

【講評と感想】

1年生は慣れもあり、忘れる人が少なくなってきています。特に優秀賞を取った2組は合計が2桁を超える日がありませんでした。2年生になっても常にハンカチ・ティッシュを携帯し、爪も長くなりすぎないように気をつけていきましょう。

2年生も前期と比べると、忘れる人が少なくなっています。3年生ではさらに上を目指し、毎週0人になるよう取り組んでもらえたらと思います。

3年生は、かなり一生懸命取り組んでくれたように感じます。3年間の集大成としてとても良い結果だったのではないのでしょうか。

保健委員は様々な策を考えて、ハンカチ・ティッシュ・爪切りを忘れる人を減らし、学校の衛生環境を良いものにしようと努力してくれています。前日に保健委員が呼びかけてくれているクラスもあると思います。それでもやはり「0人」にすることは難しく、忘れている人は毎回同じことが多いです。集団生活の最低限のマナーとして、ハンカチ・ティッシュを持ってくると、爪を切ることをこれからも意識して継続していきましょう。

めまい・たちくらみについて

めまいやたちくらみの経験はありますか？ また朝起きられない、午前中は体がだるく食欲がないということはありませんか？

もし心当たりがあったら、あなたは起立性調節障害(OD)かもしれません。起立性調節障害は、自律神経の働きやバランスが悪いために、上体を起こしたり立ち上がったときにめまいやたちくらみがしたり、長時間立ちっぱなしのときに脳貧血を起こしたりするものです。

予防のために、次のことに注意しましょう。

- ①規則正しい生活をする
(早寝早起き、栄養バランスのよい食事、適度な運動を心がける)
- ②体調を整える
(体調が悪いときは体を休ませる)
- ③必要に応じて薬を飲む
(薬による治療が必要な場合もあり。専門医に相談を)

