

今年度も残りわずかとなりました。予餞会も終わり、残すは卒業式、修了式ですね。卒業していく人、進級する人、それぞれ希望を持って進んでいく時期です。

「春」は季節をあらわす他に、何をやってもうまくいく〈我が世の春〉、苦しい時期の後にくる喜び〈巡ってきた春〉、長く続く幸せなとき〈長い春〉など、人生の良い時期をあらわす言葉として使われます。

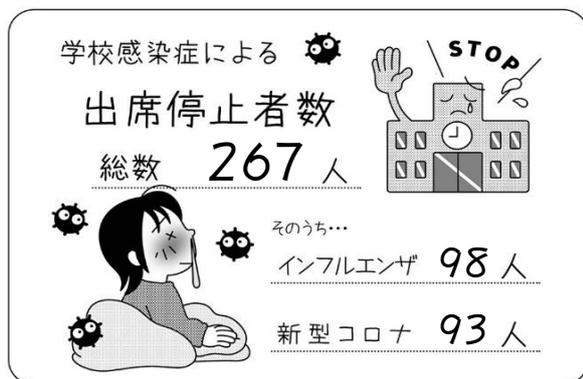
みなさんはまさに今、人生の「春」＝青春まただ中。またとない素晴らしい時期です。楽しみ、苦しみ、悩んだことはすべて、将来の花や実になっていくのです。いろいろなことを経験し、考え、あなただけのすてきな花を咲かせてくださいね。

健康生活の  
 反省をしよう



3月の保健目標

## ☆ 1年間の保健室・利用状況 ☆ (※R5年4月～R6年2月まで)



- \*4月から2月までで、体調不良、外傷等で保健室を利用した人は、のべ964人でした。
- \*一人平均2.5回の利用でした。
- \*学年別では3年生が一番多く全体の40%でした。1年生は33%、2年生は27%でした。

- ◆しょっちゅう利用していた人へ…ついうっかりで起きたけがや、睡眠不足や朝食の欠食などの生活リズムの乱れが原因の体調不良はありませんでしたか？
- ◆ほとんど利用しなかった人へ…保健室は、病気やけがの手当てだけをやる場所ではありません。身体や健康についての情報を知りたいとき、心配なことや話を聞いてほしいとき、気軽に来室してくださいね。

卒業式・終了式  
始業式・入学式  
〇〇式が続きますが...

# 脳貧血でバタンとならないように

長い時間立っていたり、座っている姿勢から急に立ち上がったとき、めまいや立ちくらみが起こることがあります。これは脳内の血液が一時的に不足して起きる現象で一般的には「脳貧血」と呼ばれています。主な原因は自律神経の異常からくる「起立性低血圧症」と言われるものです。普段から規則正しい生活を心がけ、自律神経を正常に保っておくことが大切です。

**脳貧血の前ぶれ**  
はきけ・あくび・気持ち悪い  
脱力感・頭から血が下がる感じ  
目の前が暗くなる・ふらつき

前ぶれかな？と感じたら、  
イスに座って頭をひざまで  
下げて両手で抱えるように  
しましょう。

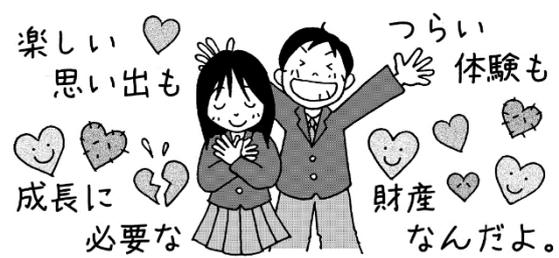


## もし近くで倒れそうな人がいたら...

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。**

3年生のみなさん、いよいよ来週で卒業ですね。受験期は辛い思いをした人もいたかもしれませんが、これからの人生、挫折もたくさん経験すると思います。しかし、チャンスは気持ちいいで何度でも作れます。自分自身で失敗や欠点を受け入れ、乗り越えてこそ、人は成長できると思います。これからも「健康」という宝物を大切にしてください。これからも「健康」という宝物を大切にしてください。チャレンジ精神と素敵な笑顔で、それぞれの道で活躍してください！

最後に、小学校入学からの成長の記録をプレゼントします。ぜひ、おうちの人と一緒にみてください。



～2月の保健室来室状況～

		1年	2年	3年	合計
疾病	頭痛	6	3	8	17
	腹痛	3	0	4	7
	気持ちが悪い	1	2	2	5
	その他	5	5	7	17
外傷		6	8	6	20
合計		21	18	27	66

～2月の感染症発生状況～

*インフルエンザ	14名
*新型コロナウイルス感染症	17名
*溶連菌感染症	1名

暖かな日差しが少しずつ戻ってきていますが、まだまだ油断大敵です。残り少ない3学期を、最後まで元気に過ごしましょう。

