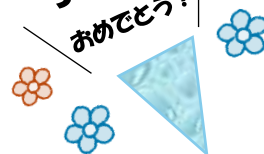


ほけんだより 3月

あいかわはかはらちゅうがっこう ほけんしつ
愛川中原中学校 保健室
第13号 2025. 3. 03

3年生卒業
おめでとう!



こんねんと のこ ねんせい さいご
今年度も残りわずか。3年生にとっては最後のほけんだよりです!

ねんかん こころ けんこうじょうたい どうでしたか? ねんかん ふ かえ じ ねん ど けんこう
1年間の心とからだの健康状態はどうでしたか? 1年間を振り返り、次年度はさらに健康でいられる
ように、自分自身の健康課題と改善策を見つけてみましょう!

♡ 今年度の保健室 ♡

らいしつ
けがの来室

228 件

いちばん おお
一番多かったけがは、
「打撲」次に「捻挫」次
に「すり傷」でした。1
番来室の多い月は、体育
大会シーズンの5月でし
た。次年度はもう少し減
らせるよう、みんなで気
をつけましょう。

たいちょうふりよう らいしつ
体調不良での来室

482 件

とく
特にインフルエンザや
コロナウイルスは感染力
も高く、この一年間で
罹患した人が多くいまし
た。一人一人が感染症
対策として手洗いや手指
消毒、咳エチケットを
徹底していきましょう。

た らいしつ
その他の来室

130 件

べんきょう にんげんかんけい
勉強や人間関係など、
何かに悩んだり、自分自身
のからだのことで気になる
ことがあったり、けがや
体調不良以外での来室も
実は多いです。何かあれば
抱え込まずに、ぜひ声をか
けてください。

そつぎょうしき のうひんけつ ちゅうい 卒業式などでの脳貧血に注意!

ねんせい そつぎょうしき む れんしゅう がんば しきちゅう に のうひんけつ
3年生は卒業式に向けた練習を頑張っています。式中に気をつけたいことが「脳貧血」です。

のうひんけつ ちようじかん た きんちょうじょうたい なか じっとしていたりすると、脳に血液が
行き渡らなくなり、脳が酸欠状態になることをいいます。

しょうじょう しょうじょう しょうじょう しょうじょう しょうじょう
症状として、めまいやふらつき、頭痛などがあります。倒れてしまったり、けいれんがおきたりするこ
ともあります。「なったことある!」という人もいるかもしれません。

たお へたま う きけん なに ちか ともだち せんせい し
倒れてしまい、頭を打ってしまうことは危険なので、何かあったらすぐに近くの友達や先生に知らせ、
むりをせずしゃがんでください。しゃがんで頭を下げてうずくまる姿勢をとると、良くなります。

まずはお食事・睡眠をしっかりとることが予防につながります。体調を整えておきましょう!

お知らせ ①

がつ けんこうしんだん はじ き
4月から健康診断が始まります。気になる
症状がある人は早めに病院を受診し
ましょう。虫歯治療もお早めに!

お知らせ ②

1・2年生は、3月25日の修了式の日に保健調査票
を一度返却します。保護者の方に記入をしていただ
き、始業式の日に学級担任に提出してください。