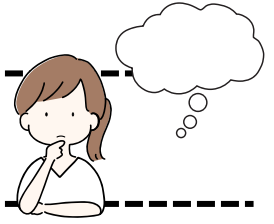


# 3月 保健だより

## 今月の保健目標「健康生活をふり返ろう」



春の訪れとともに、新しい学年のスタートが近づいてきました。この1年間、皆さんにとってどのような1年でしたか？年度当初の自分と今の自分を比較してみて、できるようになったことが増えているといいですね。3月はこれまでの健康習慣をふり返り、次年度に向けた改善点を見つける良い機会です。チェックリストをもとに、1年をふり返ってみましょう。できなかったことは来年度できるように改善していきましょう。

### 食生活

- 1日3食食べることができた
- 残さず食べることができた
- 食事のバランスを意識することができた
- 楽しく食事をするすることができた



### 運動習慣

- 毎日息が弾むくらいの運動を30分以上している
- 1週間に3回以上スポーツをしている
- 体育の授業や部活動に積極的に参加できた



### 衛生習慣

- 毎日ハンカチを持ち歩いていた
- 定期的に手洗い・うがいができた
- つめを短く切っていた
- 食後、寝る前に歯磨きができた



### 休養・ストレス管理

- 1日の睡眠時間は6～8時間である
- 夜更かししないようにしている
- 疲れを感じたときは、休憩をとるようにしている
- 自分のストレス反応や解消法を知っている



## 健康な生活をおくるために「生きる力」も大切です

自分自身を大切にすることが出来る

家族や仲間とよく話し、良好な人間関係を保つことが出来る

目標を決めて実現のために努力ができる

物事を様々な角度から慎重に考え、判断することができる

これからのシーズン

卒業式 修了式  
入学式 始業式

「式」で注意！

よく「貧血」といいますが、実は血液の成分の問題である「貧血」と、血圧の問題である「脳貧血」があります。式の途中で気分が悪くなる場合、多く見られるのは「脳貧血」です。寒さや緊張に加え、朝食抜きや睡眠不足でも起こりやすいため、体調を整えて予防しましょう。

### 貧血

血液の成分である赤血球が少ない状態です。赤血球は酸素を運ぶ働きをしているため、身体が酸素不足になり、めまいやふらつき、疲れやすいなどの症状が現れます。

### 脳貧血

急に血圧が低下して、脳への血流が一時的にうまくいかなかった状態です。正しくは起立性低血圧といいます。立ち上がったときや長時間立っているときに起こることがあります。

### 脳貧血の症状

ふらふらする・めまいがする  
気分が悪い・顔色が青白くなる

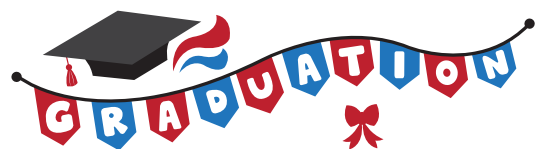


### ★ 前ぶれかな？と感じたら・・・

我慢しないでくださいね。椅子に座るかしゃがみこんでください。  
近くにいる友達や先生に声をかけてください。

### ★ 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がありとても危険です。  
周りの人たちで、体を支えてあげながら床に寝かせてあげてください。  
「騒がず、慌てず」近くにいる先生に知らせてください。



### 3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます



明るく元気で、フレンドリーな3年生。一緒に行ったスキー教室、修学旅行をはじめ、毎日のように身長を測りに来たり、学校生活のいろいろな話を聞かせてくれたり楽しい思い出がたくさんあります。保健室から皆さんの頑張りを見守って応援していました。お別れにはなりますが、これからは新しい生活の場所で、西中で育てた優しい気持ちをどんどん増やして行ってくださいね。これからもみなさんの活躍を応援しています。お元気で！