

ほけんだより 3月

二本松三中
保健室

ステップアップ！卒業・進級おめでとう

とうとう3年生は卒業、1・2年生は進級となります。1年間頑張ってきたことで、心と体はしっかりと成長したと思います。他人との比較ではなく、自分の成長を認めてさらにステップアップしていきましょう。

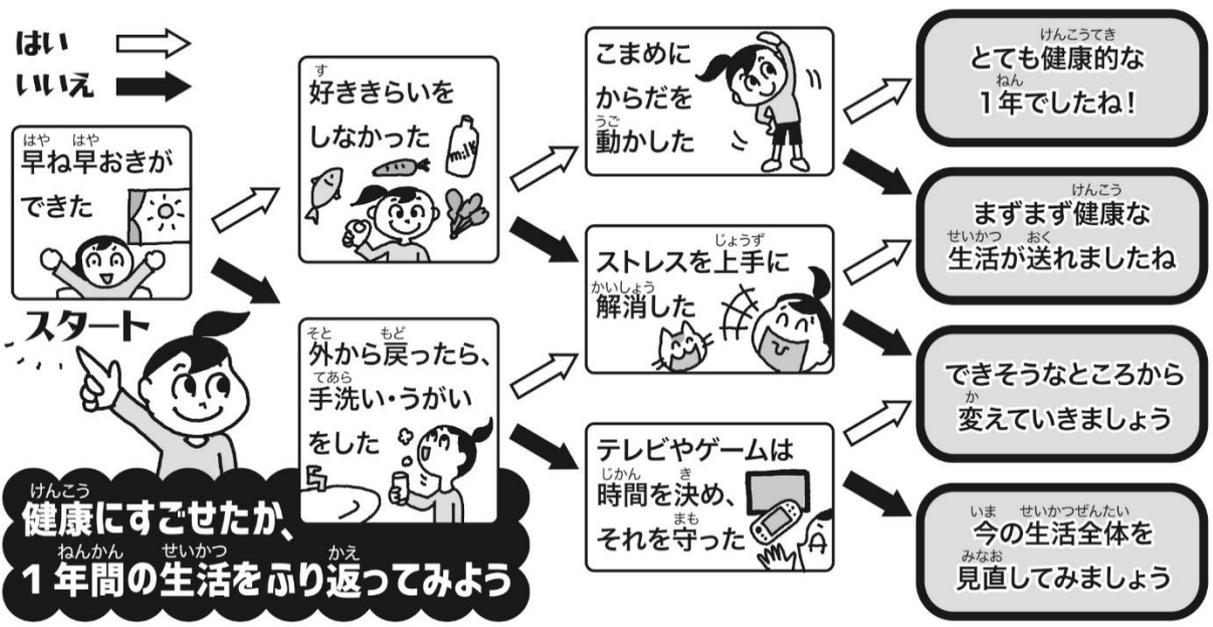


3月～4月は式典行事が続きます。緊張も手伝ってか、式当日だけでなく練習時も含めて、貧血（脳貧血）で具合が悪くなって保健室に連れられて来室したり、休養したりする光景がよくみられます。ただ幸い、ほとんどの場合は少し休めばすぐ快復しています。

こうした脳貧血の多くはストレスによる自律神経の不調が主な原因とみられていますが、もちろん、そのときの体調も大きな要因となります。睡眠不足、偏った食生活、衣服など寒さ対策の不備…緊張するのはある程度仕方ないとしても、これらは自分で簡単に改善できることかなと思います。

もし突然倒れて頭を打ったりしたら、もっと深刻な事態にもなりかねません。自身の体調をはじめ、しっかり準備を整えたうえで大切な行事に臨んでほしいと思います。

脳貧血は、脳の血液量が減ることによって起こります。起き上がるときに立ちくらみを起こしたり、立っていて気分が悪くなったりしたことがある人は、あまり勢いよく立ち上がらないようにしましょう。座っているときに足の指をグー、パーするのもよいでしょう。万が一気分が悪くなったら、近くの人に知らせましょう。



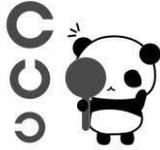
4月からの新しい生活に向けて…



春休みには病院へ行こう

進学・進級後は、4月から健康診断が始まります。学用品の準備とともに体の準備も整えましょう。

視力



視力がおちたな～と感じている人はいませんか？また、今使用中のメガネやコンタクトレンズは授業中など支障ありませんか？毎日使用していると、合わなくなっても気づかないことがあります。定期的に眼科でみてもらいましょう。

歯科



昨年の検診でむし歯や歯垢、歯肉炎があった人は、治療がすすんでいますか？むし歯がない人も、年に1度は歯医者さんへ行き、歯や歯肉のチェックやクリーニングをしておくといいですね。

その他



1・2年生で、持病やアレルギーがあり定期的に受診している人は、修了式に渡す保健調査票に結果を記入して、新学期に提出してください。また、これから花粉の季節が続きますので、花粉症の人は症状がひどくなる前に受診しておきましょう。

二つの絵を見くらべて

7つのまちがいをさがそう



答え

紅白幕の色の並び・中央やや左の男子の髪型・左端の男子の制服・中央の男子の制服・中央の囀っている女子の右手・校長先生の髪飾り・右端の生徒・左下の記念品