

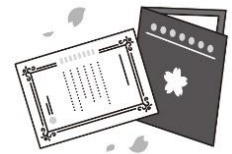
ほけんたより 3月

丸子中学校
保健室
令和6年3月4日

学年のしめくくりの月になりました。体を動かすと疲れたり、筋肉痛になったりしますが、そうして強い体が作られていきます。心も同じです。喜んだり、悲しんだり、怒ったり…。「お疲れさま」は頑張りや苦勞をねぎらう言葉ですが、一年を走り抜けた自分自身にこの言葉をかけてあげてください。

まもなく卒業をむかえる3年生の皆さんの目には、どんな未来が見えますか？素敵な自分が見えますか？いつか、その「未来」が「現在」となり、「過去」となった時、よかったと振り返ることができるように祈っています。卒業おめでとうございます。

3月の保健目標…健康生活を振り返ろう



❀ 丸子中 保健室情報 ❀ 1年間の来室者数(2/29現在)



片付けて

新年度をすっきり❖迎えよう

みなさんの部屋や机の上は整理できていますか？新年度が始まると、新しい教科書などの物が増えて、ごちゃごちゃしがちです。そうなる前に片付けをして身も心もすっきりしましょう。

～片付けの3つのコツ～

① 片付ける範囲を決めてから始める

すべて整理しようとする、何から始めればいいのかわからなくなります。最初に場所を決めましょう。「例：今日は自分の部屋の机の上と引き出しをきれいにしよう！」

② 使う場所の近くに片付ける

物が使う場所の近くにあると、出し入れが楽になります。使う場所から手の届く位置に収納しましょう。

③ 自分の好きな空間を作る

好きなものを飾る場所があると、その場所をきれいに保ちたくなり、そこを中心に片付けるきっかけになります。



頭痛で多い片頭痛と緊張型頭痛

北里大学北里研究所病院 飯々谷美峰先生

	ズキズキと脈打つ痛み「片頭痛」	頭が締めつけられるように痛む「緊張型頭痛」
性質	頭の片側や両側に強い痛い痛みが起こる。 動くと悪化することが多く、暗い静かな部屋で休むと楽になる。 3割くらいの患者に、痛みが起こる前に、視界にキラキラした光が見える前兆がある。	頭全体が締めつけられるような、ギューツと圧迫されるような痛み。 痛みは比較的軽度。
嘔吐	吐き気や嘔吐を伴う。	吐き気や嘔吐を伴わない。
過敏	光・音への過敏を伴う。	光・音への過敏を伴わない。
持続	2～72時間	30分～7日間
誘因	空腹、睡眠の過不足、光・音、月経、ストレス	長時間の同一姿勢、精神的緊張、ストレス、運動不足
対処法	薬が処方されている場合は、前兆や異変があればすぐに薬をのんで、安静にする。 誘因を避ける生活を心がける。	うつむき姿勢(スマホやゲーム)を避ける。 軽い運動をする。 ゆっくりとお風呂に入浴する。



コンタクトレンズケース回収へのご協力ありがとうございました。

保健委員会が行っているコンタクトレンズケース回収ですが、今年度は6,020個集まりました。この活動で集められたお金は、再び視力をとりもどそうと願われる方々のための日本アイバンク協会へ寄付されます。皆様のあたたかい心遣いに感謝します。



保護者の方へ

<健康の記録>

ご確認いただき、4月4日(木)始業式の日に再度、提出してください。(1・2年生)



<運動着の寄付>

保健室には貸し出し用の運動着等があります。学校の運動着を寄付して下さる方がいらっしゃいましたら、担任・保健室へお願いします。

(運動着の長そで長ズボン、半そで半ズボン、夏冬制服、リボンなど。サイズの大小は問いません。)

<スポーツ振興センター 災害共済給付金について>

4月に全員加入している保険になりますので、学校管理下でケガをされた生徒は保健室までご連絡ください。ケガをした日から2年以内に請求をしないと、時効によって請求権がなくなります。

スポーツ振興センターからの支給額は、窓口支払いをした3割負担の金額に、見舞金1割が加算されます。上田市は福祉医療もありますが、スポーツ振興センターをご利用いただくことをお勧めします。

窓口での支払い(3割負担)が	1500円未満	→	上田市の福祉医療(月500円)	の申請を
	1500円以上	→	スポーツ振興センター	の申請を

(3年生について)

中学校でのケガは、3月まで中学校から申請しますが、卒業後は、高校から申請することになります。継続中のケガがある場合には、高校へデータの送付をしなければいけないため保健室までご連絡ください。

また、高校によっては日本スポーツ振興センター災害共済給付制度に加入していない場合もあります。その場合は、卒業後も中学校から申請することになりますので、ご注意ください。