

保健だより 3月

令和8年3月6日
大田区立安方中学校
校長 佐藤 彰
養護

もうすぐ新年度 / (心も体も準備OK?)

ジブン分析

元気な心と体で新しい学年を迎えられるように、この1年を振り返って分析し、自分の強み・弱みを知っておきましょう。それが勉強、スポーツなど新年度のすべての基礎になります。

01

食事

- 朝ごはんは欠かさず食べている
- 栄養バランスを普段から意識している
- 間食はほどほどにしている
- 腹八分目を心がけている
- 食べた後、寝る前は欠かさず歯みがきをしている

02

睡眠

- 朝はすっきり起きられている
- 毎朝同じ時間に起きている
- 夜中に目が覚めることはほとんどない
- 夜は30分以内に寝つけている
- 日中眠くなることはほぼない

03

運動

- 毎日1時間以上息が弾むくらいの運動をしている
- ストレッチや準備運動を行っている
- オーバートレーニングにならないように気をつけている
- 好き・得意なスポーツがある
- ケガの応急手当を知っている

04

感染対策

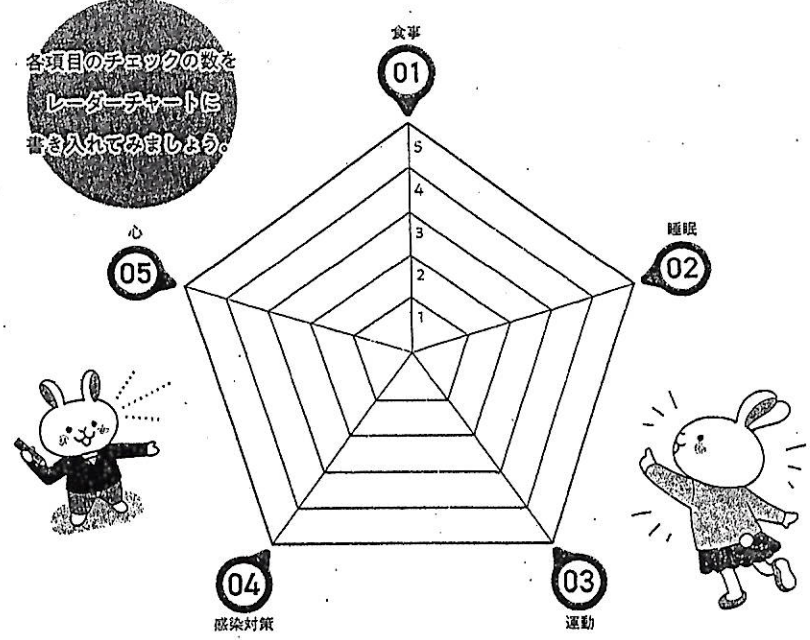
- 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いをしている
- 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- せきエチケットを実行している
- 定期的に部屋の換気をしている
- 発熱があるときはちゃんと休んでいる

05

心




- 自分なりにストレス解消の方法がある
- 気持ちの切り替えは得意なほうだ
- 人や物に当たってしまうことはない
- 悩みを相談できる相手がいる
- 楽しいと感じられるもの・ことがある

各項目のチェックの数をレーダーチャートに書き入れてみましょう。



保健室の1年間

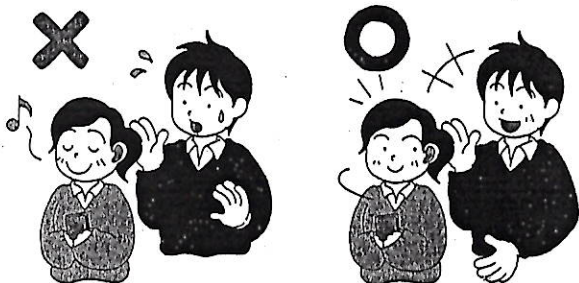
3月3日まで

 ケガの件数 495件	 病気の件数 733件	 感染症発生件 118件 ▼そのうち...
スポーツ振興センター 利用件数 37件	その他の件数 41件	・インフルエンザ 101件 ・新型コロナ 11件 ・その他 6件

ヘッドホン・イヤホンなんちよう難聴なんちように要注意！

世界の若者の半数が難聴なんちようのリスクにさらされている！

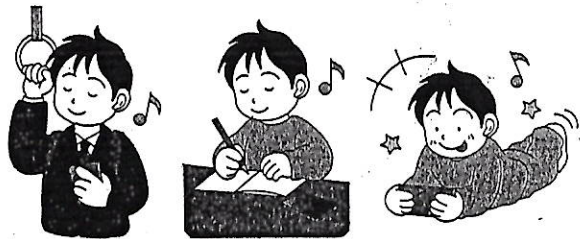
音量おんりように注意ちゆうい



まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

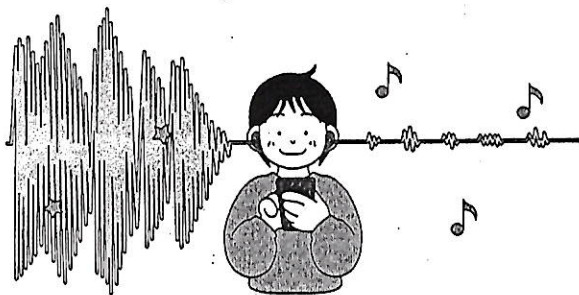
長時間ちゆうじかん使わないつか

通学中、勉強中、休憩中… 使いすぎてない？



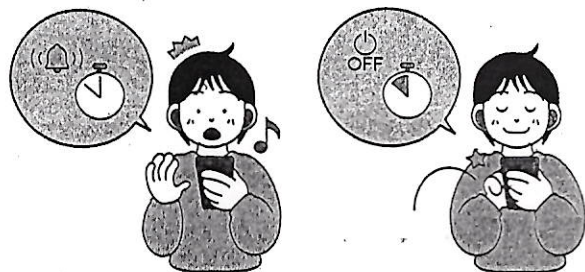
週40時間（1日5時間くらい）をこえないように

ノイズキャンセリングきのおう機能



雑音が減るため音量を下げられます

1時間じかんに10分ぶん休む



アラート機能を活用しよう



一度、ヘッドホン・イヤホン難聴になってしまうと多くの場合、治ることはありません。耳鳴りや耳のつまり感など、気になる症状がある時は病院へ！

行事などでめまい・立ちくらみをする人へ

3月・4月は式典などの行事が多くなる時期です。卒業式の練習中に、突然倒れたりめまいや立ちくらみをおこしたりする人がいますが、ほとんどは、「脳貧血」によるものと考えられます

脳貧血とは、急な立ち上がりや長時間の起立により血圧が急激に下がり、血液が十分流れず、脳が酸欠状態になることをさします。

血液を脳まで運ぶ仕組み（筋肉）が未発達な年代に多くみられるといわれています。

また、朝食抜きや、寝不足・疲労も原因になりやすいといわれています。まずは体調をしっかり整えておきましょう。

めまいやふらつく等の症状があったら、すぐにしゃがみ（椅子があったら椅子に座る）先生が来るのを待ちましょう。バタンと倒れると、頭を打ってしまうことがあります。危険です。

