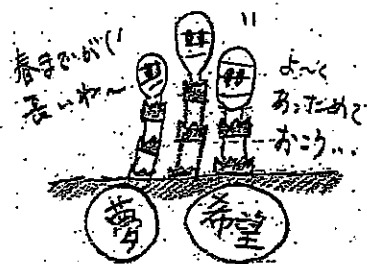


保健だより

令和6年 3月
柏市立光ヶ丘中学校

春は別れと出会いの季節。このシーズンは、
〇〇式という名がつく行事がたくさんあります。
式は形も大事ですが、やはり中身も大事。
式に臨むにあたり、「自分は何をしてきたか」
「これから何をしたいか」など改めて心の声を
聴いてみましょう。



人生にはいろいろな交差点があります。そこで立ち止まり、自分の行動や
言葉を取り返ることが、心からの歩みをもたす充実したものにしてくれます。

おっとあぶない!

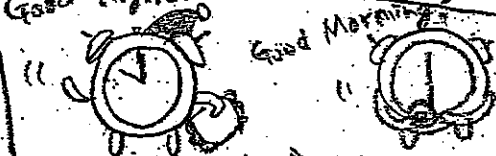
脳貧血

早めに自分の
体調不良に気づこう!

春は、いろいろな行事や式典に参加する機会が増えますが、その時にめまいや
立ちくらみをし始め、急な体調不良となることが見られます。

脳貧血とは... 立ち姿勢を続けることで、血液が脳に届きにくくなり、
供給が一時的に不足することが主な原因です。血液を脳まで
運ぶ血管(筋肉)が未発達な年頃に多く見られると言われている。
脳貧血を起こしてしまった人に話を聞くと、「今日は寝坊して、
朝食を食べられなかった...」なんてことがよくあります。

まずは脳貧血にならない準備を!



睡眠不足 朝食めま。
ストレスが重なる危険です!

それ以外にも早く寝るの大切!



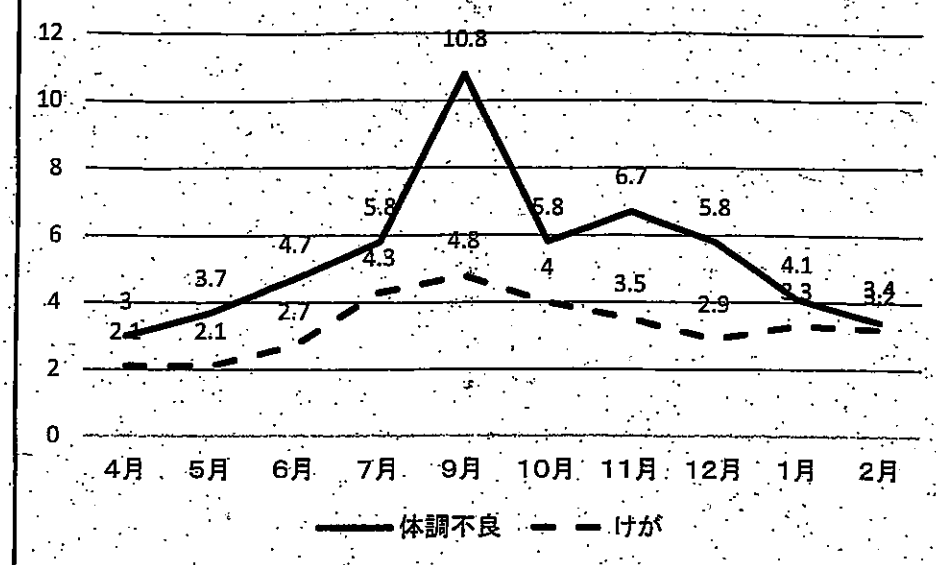
気分が悪いから
ケツときたら
すぐに寝て
頭をなさるべく
低くしよう。

目の前が真っ白は
真黒い顔からでは遅い!

3月の保健目標 1年間の健康生活をふり返ろう



保健室の1日あたりの平均来室者数



※1/29までの
集計です
※主なけがの
計算しています
※同じ人が2日
来室したら2人と
カウントしています。

体調不良による来室者数 995人 1日平均 5.4人
(昨年度より+116人) (昨年度より+0.5人)
昨年度より大幅に増加した最大の理由はくり返される感染症の流行。
特に体育祭後の爆発的な流行は前代未聞でした。コロナの影響から
免疫が弱って、病原体にさらされると発症につながりやすくなりましたね。
来年は少し免疫強くなることを信じて、熱中症に負けない体力、
適応力を身につけよう。そうすると、夏~秋の来室者は減少するでしょう...
そして、1人で10日以上来室している常連さん! 生活の見直しが必要です。
食事、睡眠、そして何に時間を使っているかということ。優先順位を
間違えて、心や体がパンクにならないよう自分のスケジュール管理能力をアップせよう!

けがによる来室者数 606人 1日平均 3.3人
(昨年度より+92人) (昨年度より+0.4人)

体育祭とその練習期間を除いて、この11月はどうした?と調べてみると、
球技でフタやびや転倒でのけがが目立ちます。持久走で足が痛い(いつまでも筋肉痛)
などが多かったです。運動前後のストレッチ、そして心からスポーツを楽しめ
いう気持ち(けが防止強化モード)を入れることが大事ですね!