

3月のほけんだより

真野中学校 保健室 令和7年3月3日 発行



どんな1年でしたか

振り返ってみましょう

3月に入りました。今月が今年度最後の月です。3年生は卒業まであと少し…！残りの時間を大切に、中学校生活を過ごしてくださいね。令和6年度はみなさんにとってどんな1年だったでしょうか？元気に1年の締めくくりができるように、生活リズムを整えて体調管理をしましょう。また来月から始まる新しい生活を、よりよいものにするために、この1年を振り返ってみて、新たな目標を立ててみましょう。

のうひんけつ 脳貧血について

こんな症状はありませんか？

長い時間立っていたり、座っている姿勢から急に立ち上がったときに、めまいや立ちくらみが起こることがあります。これは、脳内の血液が一時的に不足して起こる現象で、一般的には「脳貧血」と呼ばれています。※よく起こる場合は、一度医療機関を受診しましょう。



卒業式・修了式

始業式・入学式

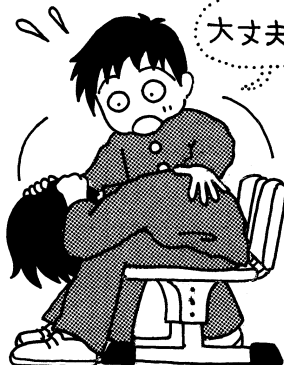
〇〇式が続きますが…

脳貧血でバタン! とならないように

脳貧血の前ぶれ

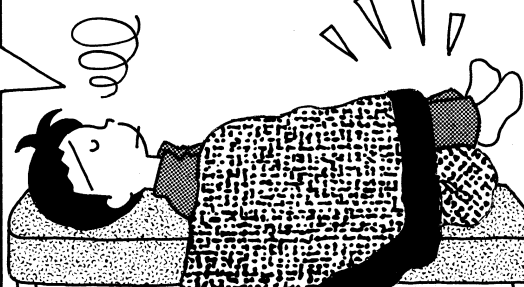
はきけ・あくび・気持ち悪い
脱力感・頭から血が下がる感じ
目の前が暗くなる・ふらつき

前ぶれかな？と感じたら、
イスに座って頭をひざまで
下げて両手で抱えるように
しましょう。



大丈夫？

場所を変えて、頭を低くして休むと
だんだん回復します。



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もあり、とても危険です！
まわりの人たちで 支えてあげながら寝かせてあげてください。

さわがず、あせらず、近くにいる先生へ知らせてください。

見方を変えて いいスタートにつなげよう

4月に向けて…!

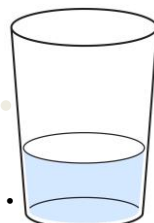
新しい環境でスタートする新年度を間近に控えたいま、期待や希望はもちろんですが、やはり不安がつきものですね。自分に自信がない、いいところがない…そんな理由から人間関係が気になってしまいう人もいでしょう。そこで、ぜひ知っておいてほしいのが「リフレーミング」という考え方です。ある枠組み（フレーム）でとらえられている物事を、それとは違う枠組みで見ることを言います。

例えば・・・『うるさい』→『元気がいい』
『あきっぽい』→『好奇心旺盛』
『わがまま』→『自分の意見が言える』

半分量の水をみて
どう思いかは
あなたの感じ方次第です。



まだ
半分もある



もう半分
しかない…

短所に思える性格や特徴も、見方を変えれば長所としてとらえることができるのです。自分が欠点と思い込んでいることも、他の人からは案外、そう見えていないかも。構えすぎることなく、自分らしく、新しいスタートを切りたいですね。

●一番多かった病気

- ① 頭痛
- ② 体がだるい
- ③ 腹痛

保健室では内科的症状(頭痛や腹痛)で来室した場合、睡眠や食事、便の状態、気持ちなどについて質問することがあります。必ずしも理由が分かるわけではありませんが、もしかすると…このことが原因かな…?と自分で考えてみることで、気づくことが大切です。それは、自分の体や心を向き合うことであり、自分を大切にすることにつながると思います。

●一番多かったケガ

- ① 痛み(関節など)
- ② すり傷
- ③ 打撲

登校中のけがもありました。慌てるとけがにつながります。時間に余裕をもちましょう。万が一事故にあった時は、その時は何となくとも、痛みが後から出てくる場合もあります。相手がいる場合は、その場で警察へ通報して対応してもらうようにしましょう。



令和6年度 身体測定の結果

※滋賀県・全国の平均は前年度の結果

		学年	真野中 平均	滋賀県 平均	全国 平均
男子	身長 (cm)	1年	153.5	153.9	154.2
		2年	163.2	160.6	161.1
		3年	166.7	166.3	166.0
	体重 (kg)	1年	44.6	44.2	45.8
		2年	52.4	49.1	50.6
		3年	55.6	54.0	54.9

		学年	真野中 平均	滋賀県 平均	全国 平均
女子	身長 (cm)	1年	152.3	152.3	152.3
		2年	154.1	155.0	155.0
		3年	155.9	156.8	156.4
	体重 (kg)	1年	45.1	43.6	44.5
		2年	47.1	47.3	47.6
		3年	53.8	49.5	49.8

3月9日は ありがとうの日

誰かに何かをしてもらって、嬉しくて自然に言うことば「**ありがとう**」。
言った人にも言われた人も、優しく温かい気持ちになれる「ありがとう」。
感謝の気持ちは心身の健康に効果があると科学的にも証明されているそうです。



脳や体にいい
影響を与える
ホルモンがでる

心のバランスを整える
やる気を出させる
幸せな気持ちにしてくれる



試験前夜

～緊張との向き合い方～

保健室から応援しています



ぬるめのお風呂に20分程度入り、体の芯まで温めることで、神経や筋肉の緊張がほぐれ、脳がリラックスします。体温が下がると眠くなるので、布団に入る1～2時間前の入浴がおすすめです。

試験当日

①腹式呼吸でリラックス

1. ゆっくりと口から息を吐く。(お腹をへこませる)
2. 吐ききったら、鼻から息を吸う。(お腹をふくらませる)

※ これを落ち着くまで繰り返します。

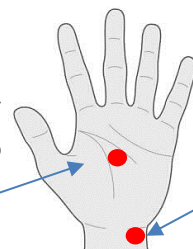
肩の力を抜いて、姿勢をよくして、
お腹に手をあててやってみましょう。



②効果的なツボ押しでリラックス

【労宮(ろうきゅう)】

手をグーにしたときに、中指の先が手のひらにあたる部分。



【神門(しんもん)】

手首のしわの小指側。出っ張った骨の下、少しへこんだ部分。

朝食は、**糖質(炭水化物)**と、糖質の消化を助ける**ビタミンB1(揚げない豚肉、魚、卵、納豆など)**を一緒にとるのがポイント