



野木町立野木中学校  
令和7年3月3日（月）

寒い冬が過ぎ、いよいよ春の訪れを感じる季節になりました。この時期は、年度のしめくりでもあり、新たなスタートを迎える準備をする大切な時期でもあります。今年度も残すところあとわずかになりますが、元気に新年度を迎えられるように最後のヶ月を大切に過ごしましょう。



## 卒業式、修了式…「**脳貧血**」にご注意

3月から4月は、全校の式典などの行事が多くなる時期です。それとともに、練習や本番の最中に突然倒れてしまう人が出ますが、その中に「**脳貧血**」によると考えられるケースがあります。

### ○脳貧血とは

急に起き上がる・立ち上がるなどの動作によって血圧が急激に下がり、脳に十分な血液が流れない状態になることを指します。

○**症状**： ふらつき、めまい、頭痛、まれに失神やけいれん

### ○予防・対処方法

寝不足や疲労などが原因になりやすいので、まずは体調を整えておきましょう。

具合が悪くなったときには、座るなど楽な姿勢をとって、周りの人や先生に知らせましょう。

(倒れて頭を打つなどの危険があります)



ちなみに「貧血」は体内で酸素を運んでいる血液中のヘモグロビンの量が減ることと起こる酸素不足で、1日3食の規則正しい食事や食品からの鉄分の補給により改善します。名前が似ていても別の異常なので、こちらも覚えておきましょう。

## 必ずする? しなくていい? **耳そうじ**

大切な役目をもっている私たちの耳。お風呂でからだをきれいにするのと同時に、耳の穴も、中にたまった「耳あか」をときどき掃除する必要があります。ただし、力を入れすぎたりすると、耳の中を傷つける恐れがあるので、耳掃除の頻度は2週間～月に1回、綿棒で優しくふき取る程度にしましょう。耳の入り口から1cmほどの見える範囲にある耳垢だけを取りましょう。





# 1年間の保健室利用状況とふりがえり

1年間の保健室来室状況について集計結果を出してみました。特に病気で来室した人が多く、病気の中で最も多かった症状が「頭痛」です。次に「気持ち悪さ」でした。けがの種類で最も多かったのは、「すり傷」でした。

自分の健康や安全は自分でしか守ることができません。どんな理由で保健室を利用したか、また、どんなけがや病気・不調によるものが多いのか、みなさんもそれぞれに確認・分析してみて、来年度からの生活に活かしてくださいね。

★1年間に保健室に来室した件数は？

R6 839 件

★けがで来室した件数は？

R6 306 件

★けがの種類は？

1位 すり傷 (58 件)

2位 打撲 (54 件)

3位 突き指 (30 件)

★病気で来室した件数は？

R6 470 件

★病気の種類は？

1位 頭痛 (196 件)

2位 気持ち悪さ (87 件)

3位 腹痛 (55 件)

★最も保健室を利用した学年は？

1位 1年生 (397 件)

2位 2年生 (248 件)

3位 3年生 (194 件)

★来室者の多かった月は？

1位 5月 (143 件)

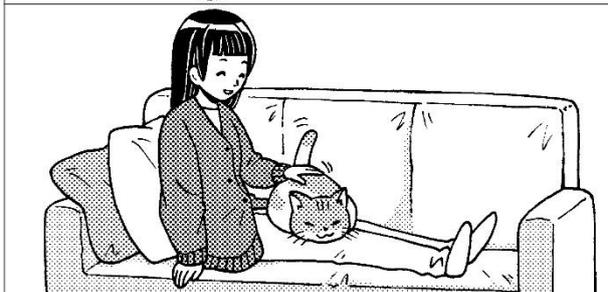
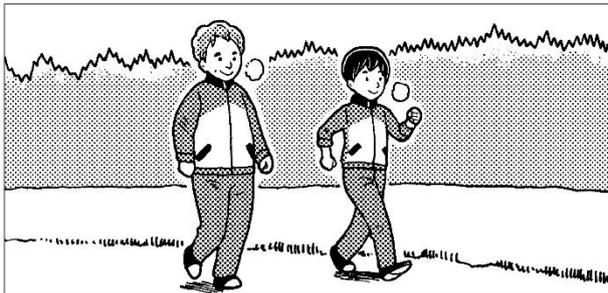
2位 10月 (107 件)

3位 11月 (105 件)



(2月25日現在)

## 春休みは オフラインの生活も充実させよう



スマートフォンやタブレットなどの長時間利用は、視力低下、運動不足、睡眠不足の原因となります。春休みを利用して、運動や読書などの“オフライン”で過ごす時間を少しずつふやしてみませんか？