

3月

平成29年
3月 1日

港区立赤坂中学校
保健室

季節の変わり目です。寒い日と暖かい日が交互に来ることもあります。体調管理には気を付けてください。もうすぐ3年生は卒業ですね。中学校の3年間はどのようでしたか？4月からはそれぞれ新しい場所で自分の夢を叶えていってください。1, 2年生は進級します。今年1年間の自分を振り返って4月から目標をもって生活できるようにしましょう。

卒業式・修了式
始業式・入学式
〇〇式が帰りますが...

脳貧血でバタンとならないように

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きる現象で一般的には「脳貧血」と呼ばれています。主な原因は自律神経の異常からくる「起立性低血圧症」と言われるものです。普段から規則正しい生活を心がけ、自律神経を正常に保っておくことが大切です。

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

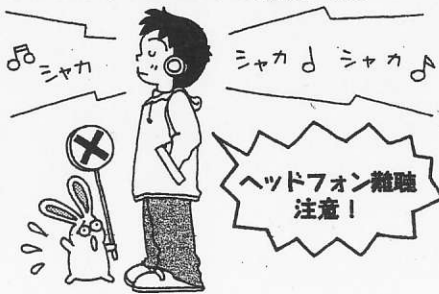
前ぶれかな？と感じたら、
イスに座って頭をひざまで
下げて両手で抱えるように
しましょう。



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。

あんまり大きな音で聴かないで



耳 こんなこと
ありませんか?

・聞こえにくい ・痛い ・耳なりがする

気になることがあれば
耳鼻科のお医者さんへ!!



この1年間 気をつけて〇×チェックしてみよう。 心身の健康に生活できましたか?

<p>バランス良い食事を 心がけることができた</p> <p>肉は ほぼほぼ 野菜は たっぷり♡</p>	<p>適度に運動し 体力の維持ができた</p>	<p>規則正しい生活で 睡眠も充分にとれた</p>
<p>衛生的な生活を 心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ きれいな下着...</p>	<p>ストレス解消を 上手にできた</p>	<p>家族・友人・先生と... コミュニケーションが うまくとれた</p>

今年度 検診で異常が見つかったまだ治療していない人

	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子
眼科	1人	4人	3人	3人	2人	7人
耳鼻科	1人	2人	1人	3人	2人	1人
歯科	2人	1人	0人	2人	1人	4人



花粉 ヤダ 花粉 ヤダ

<p>外出...</p>	<p>避け.</p>	<p>はらい.</p>	<p>落とし.</p>
--------------	------------	-------------	-------------

本当はやめたいけれど... 耐えてくださいな