

ほけんだより3月

令和7年3月6日
小平市立小平第三中学校
保健室

春が来た！と思ったら、雪が降ったりして気温差が激しいですね。インフルエンザB型の流行がありました。現在は落ち着いてきました。残りの学校生活も体調に気をつけて過ごしましょう。

進級や進学に向けて準備をする時期です。不安や緊張があるかもしれませんが、この一年間で自分自身ができるようになったことや乗り越えられた経験を振り返ってみてください。4月からは初めてのことがたくさんあると思いますが、一つ一つの経験がきっとみなさんの成長につながっていくと思います。応援しています！



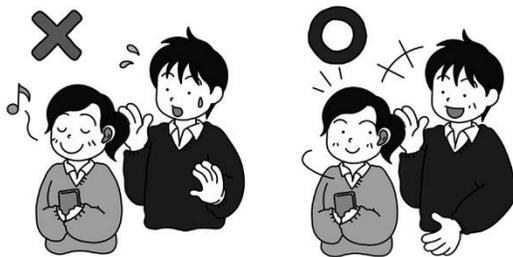
耳鼻科校医の村川先生より 花粉症対策

- 室内に入る前、洋服についた花粉を手ではたき落とす。背中や届かないところは、周りの人と協力しよう。
- マスクは不織布マスクをつける。ドラッグストアに売っているインナーマスク（コットンをガーゼで包んだもの）と合わせることで、さらに花粉が入ってくることを防げる。
- 綿棒を使って鼻の粘膜にワセリンをぬると、粘膜にバリアを張ることができ、症状をおさえられる。

ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意！

世界の若者の半数が難聴のリスクにさらされている！

音量に注意



まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中… 使いすぎでない？



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機能



雑音が減るため音量を下げられます

1時間に10分休憩



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ときは病院へ！

脳貧血にご注意を！

3年生、毎年多いです。

修了式や卒業式などの緊張する行事のときに、長時間立っていたり、座っていて急に立ち上がったときに、めまいやたちくらみを起こすことがあります。なかには突然倒れてしまうことも…。これは、脳の中の血液が一時的に不足することによる症状で「脳貧血」と呼ばれています。

主な原因は、自律神経の異常（不調）からくるものが多いと言われていて、そのきっかけとなるのは、睡眠不足、朝ごはんを食べないことや疲れなどがあります。そのため、まずはしっかり体調を整えておくことが大事です。



症状

前ぶれは、吐き気、気持ちが悪くなる、ふらつき、目の前が暗くなる頭から血が下がってくるような感じ など

対処法

- 座っているときに「おかしいな」と感じたら、頭を下げて両手で抱える。
- 立っているときにこうした症状が出たら、がまんせず、その場に座る。
- 具合が悪そうな人がいることに気づいたら、落ち着いて並んでいる列から離れ、近くにいる先生に知らせる。

令和6年度

保健室利用者数

病気 1254 人

けが 704 人

令和7年2月末時点

その他

相談 494 人

体調不良やけがの来室は木曜日と金曜日に多く、相談の来室は水曜日と木曜日に多かったです。

✿保健だより✿ 7つのまちがいさがし



左のほうの足み／ハノ子の腕かけの形／ギター入の持ち手
／奥の左の男性の足／奥の女性の足／奥の女性の足／奥の女性の足
／奥の左の男性の足／奥の女性の足／奥の女性の足／奥の女性の足