

ほけんだより3月

春の気配を感じられる季節になりました。新しい学年や新しい生活に、楽しみと不安もあるこの季節。この一年間、うまくいったことも、悩んだことも、全部がみなさんの力になっているはず。少し立ち止まって、心と体を整える時間も大切にしてくださいね。新しい一歩を、保健室から応援しています！

令和8年3月4日
小平市立小平第三中学校
保健室

自己紹介はどうしよう



自分ってどんな人？ どんな人になりたい？

感染症情報

1月の最終週からインフルエンザB型の報告が増え、2月は58名でした。学年末考査の週には落ち着き、3月に入ってから今のところ落ち着いています。
その他 新型コロナウイルス1名、水ぼうそう1名

保健連絡票(クリーム色)を4月6日(月)始業式で一度返却します。

緊急連絡先の確認と既往症や運動器検診の新学年の欄に○や斜線/を記入し、再度提出してください。

この1年間で 何回、言えた？

3月9日は サンキューの日♡



何回、言われた？

多ければ多いほど Happyになれる言葉ですね。

「ありがとう」の言葉は、言った人にとっても、言われた人にとっても良い効果があることがわかってきました。

- ♡健康になる
- ♡幸せになる
- ♡ポジティブになる
- ♡人間関係が良くなる

家族にも友達にも、意識して伝えたい言葉ですね。

こんなとき どうする？

とし間悪友、ときまい口、だつてをちたの

人の悪口を聞いてしまったら、嫌な気持ちになりますね。「告げ口になるみたいで、誰にも相談できない…」と悩んでしまうかもしれません。心にそんなモヤモヤを抱え込むと、あなた自身に大きなストレスがかかってしまいます。

でも、一人で解決しようとしなくても大丈夫！ 家族や信頼できる人に「嫌だった気持ち」を話すのは、告げ口ではありません。話せば、きっと心が軽くなるでしょう。保健室に来て話すのもあります！

学校薬剤師 松村先生による『お薬教室』2年生の授業で行いました！



薬の正しい使い方や薬局で買える市販薬の OTC医薬品の注意点、オーバードーズ(薬の過剰摂取)の問題についてお話がありました。

オーバードーズの話の中では、カフェインの過剰摂取についても注意が必要だとわかりました。カフェインはコーヒーのイメージが強いと思いますが、それ以外にも入っていてエナジードリンクや薬にも含まれています。

▷ カフェインの適正量 大人 400mg/日、12歳 85mg/日

▷ 過剰摂取すると…めまい、不安、ふるえ、下痢、吐き気などの症状が出ることもある



食品・市販薬	カフェイン含有量
コーヒー	60mg/100ml
紅茶	30mg/100ml
レッドブル	80mg/250ml(1本)
モンスター	142mg/355ml(1本)
イブクイック頭痛薬	40mg/錠



〈表は健康教室3月号より〉

オーバードーズの意味がなくても、知らず知らずのうちに中毒になってしまうことがあります。成分表示にカフェインが記載されている場合は、表示からカフェインの量を確認したりすることで、飲み過ぎないようにしましょう。

～ お薬教室 感想 ～

- ・薬の正しい使い方やオーバードーズについて理解できました。薬の副作用が飲み合わせでも起こってしまうのが驚きました。薬は「免疫を助けるために元気な状態からさらに元気にするものではない」ということを頭に入れつつ、薬を使うときは、説明書をしっかり読んで、用法・容量を守って正しく使いたかったです。
- ・最近オーバードーズが増えているので、自分もまきこまれないように、しっかり心のケアをしたいです。
- ・間違った使い方をしないよう、親に使い方を教えてもらうのではなく、自分が使う薬は少しずつ自分で責任を持って飲むようにしたいです。

令和7年度 保健室利用者数

病気 1272 人

けが 883 人

令和8年2月末時点

その他 相談 492 人

体調不良の来室は火曜日、けがは金曜日に多く、相談の来室は水曜日・金曜日に多かったです。

✿保健だより✿ 7つのまちがいさがし



左奥の家の窓／中央奥の軒／右奥の家の屋根の出窓／ハソソガの左の観葉植物
／女子の服のマーク／ハソソガの手すり壁の左の鉢植え／右下の車