

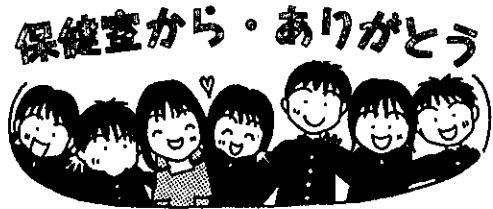
健康通信

3月号

名古屋市立滝ノ水中学校

保健室

みなさんにとって、この一年間はどのような年になりましたか？4月になると、3年生は新しい環境での生活が始まり、1・2年生は進級となります。次のステップに向けて、心身ともに大きく成長することができるよう、これからも健康には気をつけて、元気な毎日を送っていきましょう。

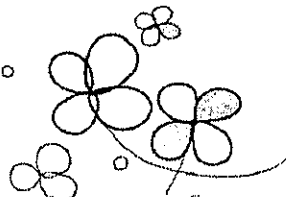


*** ** * ** * ** * ** * ** * ** * ** * ** *

健康が人生の目的ではないけれど
健康あつての人生だとは思いませんか？

一人ひとり「健康」のあり方は違うけれど、自分にとってベストな体調で毎日を過ごしたいとは思いませんか？今年度最後に、この言葉をみなさんに贈りたいと思います。

- あなたの「目」は、物事を見つめることはできますか
- あなたの「耳」は、相手の話を・心をきちんと聞き取ることはできますか
- あなたの「口」は、自分の思いを言葉に表し、相手に伝えることはできますか
- あなたの「歯」は、いろいろなものをしっかりと「かみしめる」ことはできますか
- あなたの「手」は、多くの仲間と握り合うことはできますか
- あなたの「足」は、大地を強く踏みしめることはできますか
- あなたの「鼻」は、きれいな空気を胸一杯に吸い込むことはできますか



*** ** * ** * ** * ** * ** * ** * ** * ** *

保健室の一年間

みなさんにとってこの一年間、保健室とはどのような場所でしたか？体調を崩して来室した人やケガをして来室した人、時には涙を流して来室した人など、一年間に多くの人々が保健室を訪れました。人それぞれ来室理由は違いますが、一人ひとりが成長し、また元気な姿を見せてくれたときは、ホッとすてうれしくなります。

来年度も、元気で健康な生活を送ることができるように、保健室から応援しています。



ケガの件数	病気の件数	1日平均利用者数
884	791	9.3
(件)	(件)	(人)

※4月～2月19日までの件数です。

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

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。



場所を変えて、頭を低くして休むと
だんだん回復します。



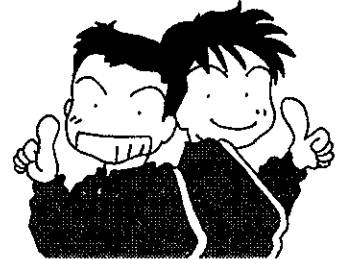
もし近くで倒れそうな人がいたら...
バタン! と倒れてしまうと、頭部を打ってしまうこともあり、とても危険です!
まわりの人たちで 支えてあげながら寝かせてあげてください。
さわがず、あせらず、近くにいる先生へ知らせてください。



「健康」ってどういうこと...?

みなさんは「健康」であることの意味を考えたことがありますか?
WHO (世界保健機関) では「健康とは、単に病気あるいは虚弱でないというだけではなく、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態 (well being) である」と定義しています。

身体が病気をしていないだけでなく、心にもゆとりがあり、家族や友達との関係もうまくいっている。そうしてはじめて「健康」であるといえるのです。そして、それを支えるのが毎日の基本的な生活習慣です。身体だけではなく、心にも目を向け、たくさんの人と良い関係を作っていくてください。



3年生のみなさん 卒業おめでとうございます

みなさんにとって、中学校での生活はどのようなものになりましたか? これまでの学校生活を振り返ってみると、うれしかったことや楽しかったことだけでなく、辛かったことや悔しかったこともいろいろあったことでしょう。

「辛い」や「幸せ」という字を見ても、横棒が一つあるかないかの違いで、とてもよく似た字ですが、意味は大きく違います。しかし、辛さの中からも何かを学び取り、自分の中にプラスとして捉えることができれば、それは「幸せ」へとつなげていくことができるのではないのでしょうか。

これからもみんなが「幸せ」いっぱいの人を歩むことができるように、心から祈っています。

※健康カードを返却します。3年間の成長の記録ですので、各自大切に保管してください。

卒業しても

