



令和5年 3月24日
川越中学校 保健室

春らしいやわらかな日差しになってきましたね。花のつぼみがふくらみ、花を咲かせる準備をしているところです。みなさんは、春休みが明けたら、新しい学年になります。気持ちよく新学年を迎えられるように、休みの間に自分の心と身体の「メンテナンス」をしてみましょう！

春休み中、学校がお休みだからといって、夜更かしをしてしまうと、春休み明けに身体の調子が悪くなるかもしれません。学校のお休みの日も、そうではない日も変わらない生活リズムで過ごしましょう！



○2月、3月の保健室利用について○

2月の来室者数は**65人**(けが：16人、体調不良：49人)でした。1日に平均すると、1日あたり3人の来室です。

3月の来室者は20日までで**48人**(けが：15人、体調不良：33人)でした。1日に平均すると、1日あたり2.8人の来室です。

けがが多かった来室理由

- ① 打撲
- ② 鼻血
- ③ すり傷・捻挫



体調不良が多かった来室理由

- ① 腹痛
- ② 頭痛
- ③ 気持ちが悪い、吐き気



1月までは**頭痛**が最も多い来室理由でしたが、2、3月では**腹痛**が最も多い来室理由となりました。みなさんの排便は順調ですか？腸には、体の免疫細胞の**70%**が集まっています、これを「腸管免疫」と呼びます。腸の調子が良くない人は、腸内環境を整えるために**ヨーグルトやわかめなどの海藻類、納豆など**を意識して摂りましょう！

体調の事で相談したい場合は、保健室の林まで訪ねてきてくださいね。



○免疫力を高めて花粉にも風邪にも負けない体づくりをしよう！

花粉の季節になりましたね。目のかゆみやくしゃみ、鼻水などでつらい…と保健室に来室する人は少なくありません。

先日、1年生の家庭科の授業でアレルギーについてお話しする中で、**免疫力は細菌やウイルスから自分の体を守る大切な働き**であることをお話ししました。免疫力が落ちていると、花粉症の症状が悪化したり、風邪をひきやすくなったりしてしまいます。

春休みも、新年度も元気に過ごせるように

- ② 十分な睡眠のとれた早寝早起き
- ② 栄養バランスの整った三食の食事
- ③ 適度な運動

この3つに気を付けて、免疫力を高めて健康に過ごしましょう！



春休み中も毎日の健康観察を継続して行い、自分の体調の変化を見逃さないようにしましょう。

健康観察記録表は**4月6日の始業式**にも持ってきてください。川越教育委員会の指針に基づき、**4月以降も継続して健康観察を実施**していきます。

☆新学期に向けて、春休みも健康に気を付けて過ごそう☆

① 規則正しい生活をしよう

春休み中も早寝・早起きをして、生活リズムを乱さないようにしましょう。食事は皆さんの身体を作っています。1日3回、栄養バランスのとれた食事を摂りましょう。

また、はみがき・手洗いもしっかりと行い、テレビやゲーム、スマートフォンなどの見すぎ・やりすぎに注意して過ごしましょう。

② 体のメンテナンスをしよう

歯の治療などは済みましたか？4月から定期健康診断が始まります。

歯、目、耳、鼻など身体の調子の悪いところは春休み中に治しておきましょう。



前回の健康診断で、治療のお知らせをもらったけれど、まだ歯医者さんに行っていない人や、痛い歯ができてしまったという人は、ぜひこの春休みを利用して、歯の治療をすませておいてください。

そして、今はむし歯がない人も油断せず春休み中もしっかり歯みがきをするようにしてください。とくに、夜寝る前の歯みがきは忘れないでください。

③ 心のメンテナンスもしよう

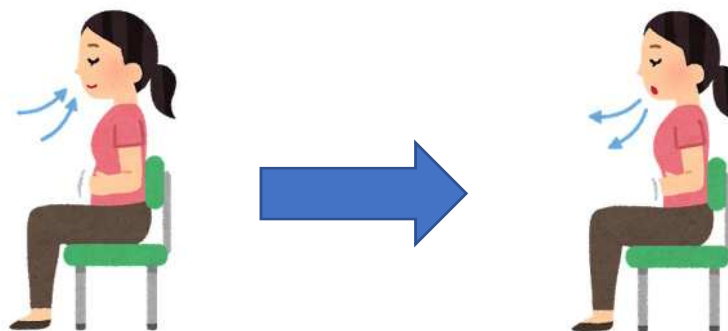
心に疲れは溜まっていませんか？新年度に向けて、身体だけではなく心のメンテナンスもしましょう。

自分の心を見つめ直し、好きなことをしたりリラックスしたりして心の疲れも癒しましょう。

【腹式呼吸】をしてみよう

やり方は簡単。椅子に腰掛けている場合は、背筋を伸ばし軽く目を閉じ、おなかに手を当てます。立っている場合も、リラックスしておなかに手を当ててみましょう。

呼吸の基本は「ちゃんと吐く」ことから。まずは「いーち、にー、さーん」と頭の中で数えながら、ゆっくりと口から息を吐き出します。息を吐き出せたら、同じように3秒数えながら、今度は鼻から息を吸い込みます。これを5～10分くらいくりかえします。



●さらに効果を高めたいときは……

腹式呼吸にイメージトレーニングを加えてみましょう。

息を吸い込むときは、高原のさわやかな空気や、好きな花の香りなど心地よいものをイメージし、息を吐くときはイライラの原因や緊張、不安などのマイナス要因がからだから出て行くのをイメージします。

