

ほけんだより 3月

2026. 3. 12
森本中学校 保健室

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。ほけんだよりでお伝えしてきたことは、すべての基礎となる体や心の健康を守るために必要なことばかりです。明るい未来に向けて羽ばたく皆さんの心にほんの少しでも残っていてくれたらうれしいです。



..... 天気の変化と自律神経のビミョ〜な関係

「天気が悪いと頭痛やめまいが起こる」という人が最近増えています。
(森中でも頭痛をよく起こす人の中には、気圧の変化が原因・・・と言ってくる人がいます)

「内耳」が気圧の変化を感じ取ると、体の調子を整える自律神経が乱れやすくなると言われています。

季節の変わり目は
いつもよりもていねいなセルフケアを

生活リズムを整えるのが基本

- たとえば...
- * 朝起きて朝日を浴びる
 - * ストレッチや運動をする
 - * 睡眠の時間と質を保つ など



お疲れさま

わたしからわたしへ

「お疲れさま」といえば、がんばりや苦勞をねぎらう言葉ですよね。

この言葉を一年を走りぬけた自分自身にもかけてあげてほしいのです。



みなさんの体と心は、一年でたくさん動いたことでしょう。体を動かすと疲れたり、

筋肉痛になったりしますよね。でも、そうして強い体が作られていくのです。心も同じで

す。喜んだり、悲しんだり、怒ったり・・・。たくさん動いた分、育つもの。

それに疲れるものです。一年間「お疲れさま」と自分に声をかけ、体も心も



リラックスさせてあげましょう。

1年間の健康生活を振り返ってみよう! ※数値は2月末までのものです

保健室の
利用者数

1094 人

ケガで
来た人数

195 人

多かったケガ

- ☆ だぼく
- ☆ つき指
- ☆ すり傷

体調が悪くて
来た人数

899 人

多かった症状

- ☆ 頭痛
- ☆ 腹痛
- ☆ はきけ

保健室に来た人

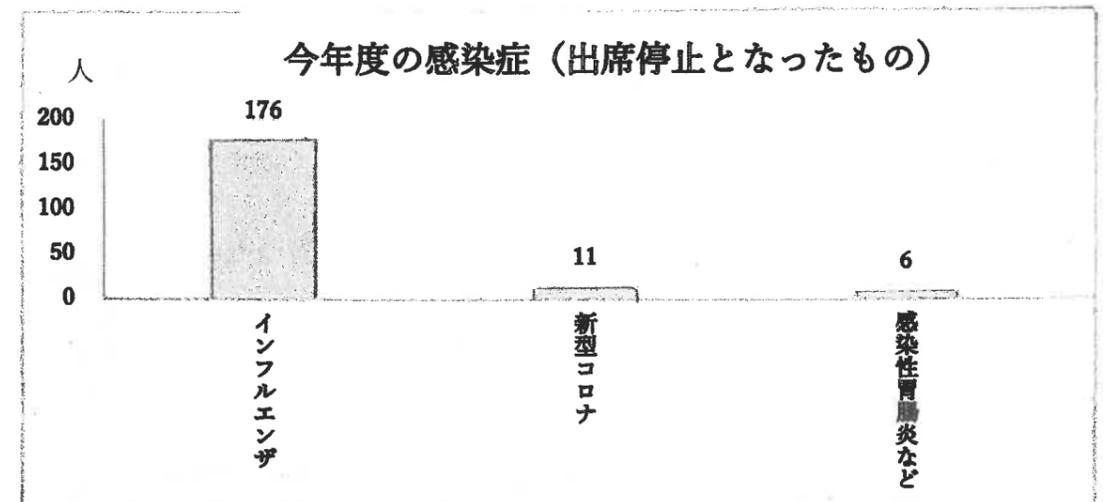
多かった月

9 月

少なかった月

4 月

※保健室で手当てをしたけがは、打撲が多かったですが、スポーツ振興センター対象のけがは、ひび・骨折が1位でした。



※インフルエンザは12月に新型コロナウイルスは9月に流行しました。

※金沢では3月に入っても学級閉鎖が行われている学校があります。

感染症対策は続けましょう。