

3月

保健目標

健康生活を振り返ろう

- 健康生活の反省をする
- 耳の健康を考える



寒さの中にも少しずつ春の足音を感じる季節になりました。3年生のみなさん。もうすぐ卒業ですね。中学校生活はどうでしたか？勉強に部活に人間関係に悩みながら、自分なりに折り合いをつけながらがんばってきましたね。これからも、誰かと比べたり、焦ったりすることもあると思いますが、あなたはあなたです。自分のペースで一歩一歩成長してほしいと思います。中学校生活も後わずか。平一中生として最高の卒業式を迎えられるように・・・。

3月3日は「耳の日」

耳のしくみとはたらき



花粉症

くしゃみ 鼻水 目のかゆみ

花粉症は、花粉が原因で起こるアレルギー性の炎症です。体内に入ってきた異物(花粉)を体外に出そうと、身体が必要以上に反応してしまうのです。

アレルギーを確かめて、早めの対策を



現在のところ、花粉症が自然に治ることはほとんどないとされています。疑いがあれば耳鼻咽喉科、アレルギー内科などで受診し、アレルギー(※)を突きとめ、それにあった治療・予防を早めに行うことが大切です。

※アレルギー…アレルギーを起こす原因になるもの

H28.4月～H29.2月

1年間の保健室利用者数



○来室状況

- ・疾病(①頭痛 ②腹痛 ③気分不快)
- ・傷害(①すり傷 ②打撲 ③捻挫)
- ・9月に多かった。曜日別では水曜日に多かった。
- けがは昨年より111件減少・授業中のけがが減少

○欠席状況

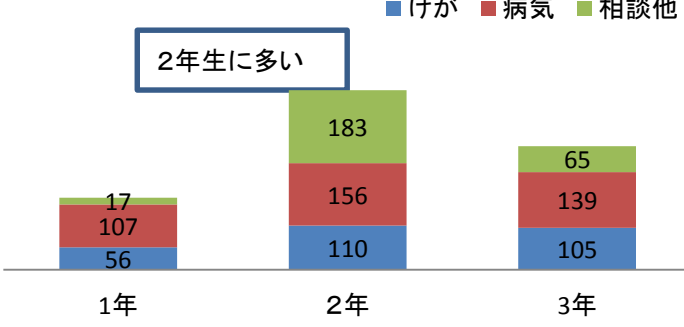
- ・のべ4313人(2月末まで) H27年度比+のべ551人
- ・欠席理由(①家事都合 ②発熱 ③風邪)
- ・出席停止人(2月末まで)
- ①インフルエンザ100人(A73人・B27人) H27年度比+46人
- ②感染性胃腸炎33人 H27年度比+6人
- ・欠席者は10月に多く、曜日別では、火曜日に多い。
- ・インフルエンザ・感染性胃腸炎等感染症に罹患する生徒が昨年度より多い。

日常生活での対処法

- マスク・めがね・帽子の着用
- 家に入る前に、衣類や髪から花粉をしっかりと落としましょう。
- 食生活の注意
 - ・植物性たんぱく質は、腸管を丈夫にします。
 - ・野菜、豆腐、いも、穀類を多く摂るように心がけましょう。
 - ・加工食品の摂取を控え、ファーストフードやスナック菓子の食べ過ぎにも注意しましょう。
 - ・緑茶、てん茶、はとむぎ茶、青烏、しそなどが花粉症によいとされています。



学年別種類別利用状況



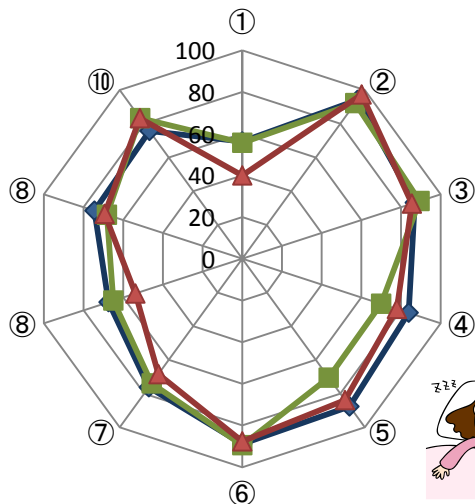
平一中生の真実！



1年のまとめ号 いわき市立平第一中学校 保健常任委員会

1年間の健康生活の反省

◆1年 ■2年 ▲3年



- ①早寝・早起きができた。 50.2% (H27 70.7%)
- ②朝・夜の歯みがきを毎日した。 94.6% (H27 99.0%)
- ③大きな病気やけがをしなかった。 87.3% (H27 88.8%)
- ④インフルエンザ・感染性胃腸炎等の感染症にかからなかった。 78% (H27 85.9%)
- ⑤うがい・手洗いをこまめにした。 86.0% (H27 88.2%)
- ⑥朝食は毎日食べて登校した。 88.6% (H27 86.2%)
- ⑦ハンカチ・ちり紙は毎日持参した。 72.7% (H27 77.3%)
- ⑧爪は1週間に1回必ず切った 61.8% (H27 66.3%)
- ⑨気持ちのいい挨拶ができた 70.7% (H27 77.7%)
- ⑩毎日楽しく健康に過ごせた。 81.0% (H27 89.4%)

来年度課題：適正な睡眠時間の確保 (早寝・早起き)

学校生活の思い出

■3年 ■2年 ■1年

クラスの出来事

部活

体育祭

音楽祭

友達

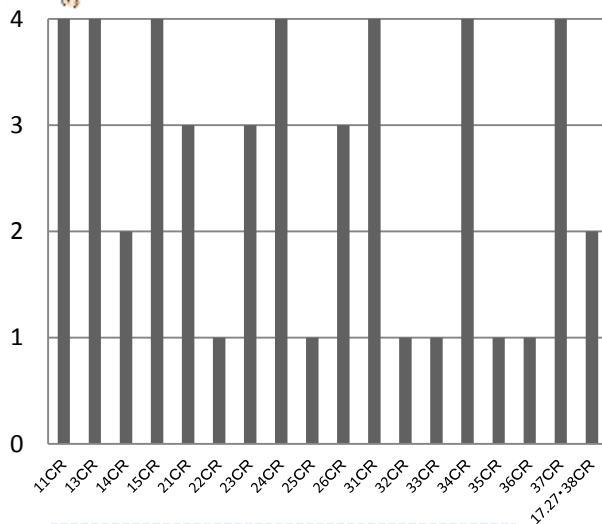
修学旅行・遠足

日常生活の何気ない出来事にも大切ないい思い出になりますね。



むし歯未処置者人数

2月末日現在



あと47人 12・16CR治療完了

☆あとかぎ☆ (1年を振り返って)

素直に自分を表現できず、誰にも相談できず、一人でためて、ためてどうにもならなくなって保健室で涙を流す君。保健室で泣いたあとは少し元気になって教室へ帰って行く君の後ろ姿。一人で戦い、がんばっている君にこれ以上「がんばれ！」とは言えなかったけれど、「大丈夫だよ」悩んだ分だけ君は強くなれる。成長できる。でも、一人で悩まず、**誰かに相談する事も時には大切。自分の弱さを人に見せた方が楽**になれる時もあるよ。

「不安なんです。」その不安はどこから来ているの？過去の事から？まだ起こってこない未来への不安？不安を持つのは悪い事じゃないよ。みんな多かれ少なかれ、生きている以上持っている。でもね、「**過去と人は変えられない**」だったら、自分の考えを変えるしかないよ。自分を責めないで、人を責めないで、少しだけ見方を変えてみよう。そうすると気持ちが楽になる。起こりもしないことに、不安を抱えて生活する事は、もったいないよ。本当に、何かが起こった時にまた考えればいいんじゃない。今を大切に生きてみようよ。

思春期真只中の、きらきらした時代の君たちから、多くの事を学ばせてもらっています。君たちが10年後も20年後もずっと幸せであることが私の一番の願いです。そのために・・・
保健室 茂木