



令和6年3月1日
大泉町立西中学校
保健室

風は冷たいですが、少しずつ春らしい暖かな日差しも感じるようになってきました。今年度も残すところあと4週間です。この1年間、嬉しかったこと、楽しかったことだけでなく、悲しかったこと、苦しかったこともあるのではないのでしょうか。1年間頑張った自分に花マルをつけてあげてください。先生からもがんばった皆さんに拍手をおくります。これからも体を大事にして、たくさん勉強して、たくさん笑って、たくさんチャレンジして、新年度を実りあるものにしてください。応援しています。



【耳を大切にしよう！】3月3日は耳の日です

耳の不調(痛い、耳鳴り、聞こえが悪い、耳だれが出るなど)があったら、早めに耳鼻科で見てもらう

×長時間 ×大音量

ヘッドフォンやイヤフォンは音量と使用時間に注意する

耳の健康のために

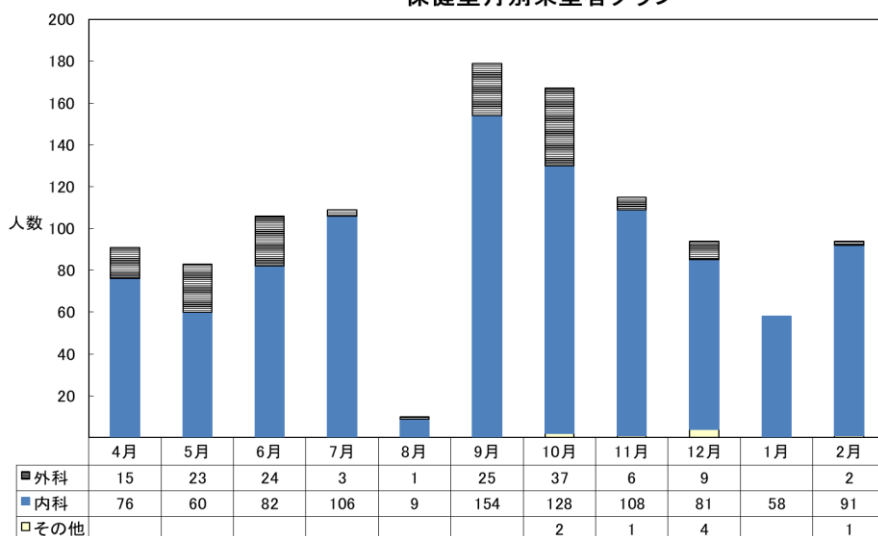
耳の入り口付近だけを

耳掃除は頻繁にやりすぎたり、耳の奥までやらないようにする

睡眠をしっかりとって、疲れやストレスをためないようにする

大泉西中保健室はこんな1年でした

保健室月別来室者グラフ



1年間の保健室の様子を数字でお伝えします！

9月10月は体育祭によるケガや暑さが原因だと思われる体調不良者が多く来室しました。感染症の流行もあり、冬は病気の来室が多かったです。病気では頭痛が一番多かったです。けかも病気も 火曜日 が一番多かったです。

これからのシーズン

卒業式 修了式

入学式 始業式

「式」で注意！

よく「貧血」といいますが、実は血液の成分の問題である「貧血」と、血圧の問題である「脳貧血」とがあります。式の途中で気分が悪くなる場合、多く見られるのは「脳貧血」です。寒さや緊張に加え、朝食抜きや睡眠不足でも起こりやすいので、体調を整えて予防しましょう。

貧血

血液の成分である赤血球が少ない状態です。赤血球は酸素を運ぶ働きをしているため、身体が酸素不足になり、めまいやふらつき、疲れやすいなどの症状が現れます。

脳貧血

急に血圧が低下して、脳への血流が一時的にうまくいかなかった状態です。正しくは、起立性低血圧といいます。立ち上がったときや長時間立っているときに起こることがあります。

☆ 前ぶれかな？と感じたら・・・

我慢しないでください。椅子に座るかしゃがみ込み、頭を膝まで下げて両手で抱えるようにしましょう。

☆ 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、体を支えてあげながら床に寝かせてあげてください。「騒がず、慌てず」、近くにいる先生に知らせてください。



3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます

明るく元気で、フレンドリーな3年生。修学旅行をはじめ、毎日のように身長を測りに来たり、学校生活のいろいろな話を聞かせてくれたり楽しい思い出がたくさんあります。保健室から皆さんの頑張りを見守って応援していました。お別れにはなりますが、これからは新しい生活の場所で、西中で育てた優しい気持ちをどんどん増やしていってくださいね。これからもみなさんの活躍を応援しています。お元気で！

3年間でどのくらい身長が

のびたかな？

1年生のときの身長 _____ cm



今の身長 _____ cm

+ _____ cm !

気になる人はぜひ測りに

きてください♪



保健室へひとこと



保健室への要望などありましたら書いて届けてください！