

ひだまり

平成31年
3月7日
河北中学校
保健室

あっといゆ間に3月になり、3年生ももうすぐ卒業です。
3月は一年間を振り返り、次のステップに向けて助走を始める
時期です。この一年間に経験したことを新たな力とし、元気
よく、羽ばたいてください。

飛んでいます スギ花粉

花粉症対策の基本はとにかく花粉を避けること!

マスクをつける
マスクの中のガーゼを
しめらせておくことが効果的!

帽子をかぶる
髪の毛に花粉が
つかないように

メガネをかける
顔のすみまが
せまいものが良い。
専用のものを
売ってます!

室内に入るときは
頭や洋服についた
花粉を払い落とそう

周囲の人達の
協力を必要です

こまめにうがい、手洗い
洗済

とにかく
花粉を洗い流そう

かぜをひかないように
注意しよう

症状が悪化します

かぜは花粉症だか
わかんない!
そろぐちのぐち...

薬を服用する際は、決められた用法・用量を守って服用するようにしましょう!

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

大丈夫?

場所を変えて、頭を低くして休むと
だんだん回復します。

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。

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 知らせてください。

どんな一年でしたか?

<h3>健康</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> むし歯など、必要な治療は終わっている。 <input type="checkbox"/> 不注意が原因で大きなケガをしなかった。 <input type="checkbox"/> ケガをしたとき、傷口を洗う・出血部分を押さえる・冷やすなど、自分でできる応急手当てができた。 <input type="checkbox"/> 健康に過ごせるよう努力した。 	<h3>成長</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> この1年間で、自分の身長と体重がどのように変化したか知っている。 <input type="checkbox"/> 不必要なダイエットをしなかった。 <input type="checkbox"/> 運動と食事のバランスを考えて生活した。 <input type="checkbox"/> 自分の体の成長や変化に興味がある。
<h3>生活</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 毎日、だいたいきまった時刻に起きられた。 <input type="checkbox"/> 睡眠時間はじゅうぶんとれた。 <input type="checkbox"/> 1日3回の食事をしっかりとった。 <input type="checkbox"/> なるべく体を動かすよう心がけた。 	<h3>心</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> まわりの人と協力しながら、物事に取り組めた。 <input type="checkbox"/> ほかの人をわざと傷つけるような行動をとらなかった。 <input type="checkbox"/> イライラしたとき、家族や友だちに八つ当たりしないように気をつけた。 <input type="checkbox"/> 困ったときや悩みがあるとき、相談できる人がいる。

保健室からの message 3年生のおへさんへ

受験も終わり、少しほっとできていますか? 1年生の頃の写真を見ていると、いとも大きく成長したおへさんじじから思えます。一緒に小ぎんだり、笑ったり、日常の何気ない会話から多くの感動をもらったり... おかげで若返りしました... 気持ちだけ成長していく人の最強の武器。それは「素直」であること。人の話を素直に謙虚に偏見を持たず聞ける人になってください。卒業まで後数日です。ふるさと綾部の河北中学校生活を一日一日大切に過ごしてください。