

ほけんだより 3月



2024. 3. 1
鳥越中学校保健室

今年度、最後の1ヶ月となりました。3年生にとっては中学校生活もあとわずか…寂しいですが、今は悔いが残らないよう、友達、後輩と過ごす時間を楽しんでください。私もみなさんと過ごす時間を大切にしたいと思っています。

1, 2年生は新たに入ってくる新1年生のお手本となるよう、立派な先輩になる準備をお願いしますね！さあ、今年度の締めくくりをし、新しい学年に向けて最高のスタートダッシュをしよう！☺



保健室利用者数

病気	134人
けが	70人
その他	15人

来年度はもっとケガが減ると良いな～!!
みんな気を付けよう!

学校感染症による出席停止者数

総数	51人
そのうち…	
インフルエンザ	42人
新型コロナ	9人

猛威を振るうインフルB!

全国的にインフルエンザBが流行しています。この爆発的な感染は10年ぶりということで、鳥越中にもウイルスの魔の手が伸びてきました。インフルエンザはA型もB型も、症状は共通していますが、特徴が異なります。

その症状、インフルエンザかも?!

急な発熱 (38℃以上)	頭痛	強い寒気 倦怠感	筋肉痛 関節痛	せき 喉の痛み
--------------	----	----------	---------	---------

A型の特徴	急な発熱、激しい症状
B型の特徴	じわじわと発症、長引く症状

この特徴から、A型は発見が早いです。反対にB型ははっきりとした症状が出ないので、ただの風邪かな～?と様子を見ている間に感染が広がってしまいます。今は少しの体調の変化でも見逃さず、検温、マスク、手洗いなどを心がけましょう。

また、インフルエンザAで得た免疫・抗体はB型では通用しません! 短期間に両方に感染する危険もあるので要注意です! ⚠

「令和5年度後期保健委員会地震対応ハンドブック」完成!

令和5年度
鳥越中学校
後期保健委員会
地震対応ハンドブック

2024年2月

1月の企画で地震の対応ハンドブックを作り、全校生徒に配布しました! 輪島中の生徒が本校に来たこともあり、他人事ではないと思い、地震とは何か、被害の種類、発生時の対応、避難場所、防災バックなど、みなさんのためになる情報をたくさん調べました。ぜひ読み返して地震に備えてください!
※ちなみにこのハンドブック、担当の保健委員があまりにも完璧に作ったので北野は心の底から感動してしまいました! 🌟

地震で起こりうる交通被害

道路が通れなくなります	交通機関が停止します
<ul style="list-style-type: none"> 液状化 道路の亀裂 大渋滞 土砂崩れ 建物の倒壊 	<ul style="list-style-type: none"> 線路の寸断 海道路の亀裂 電車の緊急停車 飛行機の欠航

防災バックの中身

<ul style="list-style-type: none"> 水(家族分) 長持ちする食べ物 非常用トイレ スリッパ 手持ちカバン 	<ul style="list-style-type: none"> 上着、服 手袋 薬(頭痛薬など) ティッシュ、ウエットティッシュ 消毒
--	---

非常用

元気アップセミナー【ヨガ編】

今年「舟のポーズ」で心を一つに！

今年度もみんなで元気にヨガをすることができました！楽しかったから来年もまたやってほしいという声がとても嬉しかったです。保健委員会副委員長の梶さんも司会お疲れ様でした♪みんなが一生懸命ヨガに取り組んでいる姿にインストラクターの福田さんも喜んでいましたよ！保健委員が書いたお礼の手紙の一部を紹介します。

体が固くて曲げるのが
きつかったけど、気持ち
が楽になりました。

「ありがとう」を書いたおかげ
で改めて「色々な人に支えても
らってるんだな」と思いました。

ヨガを教わった日の夜は
いつもよりぐっすりと眠
れた気がします。久しぶり
にリラックスする時間
を取ることができました。

体だけではなく心のバランス
も整えることができました。い
つもの思考から離れ、自分に集
中することで、気持ちがスツと
軽くなれた気がします。



3月3日は
耳の日



みみの健康チェック！

一つでも心当たりがある人は、
一度、耳鼻科で診てもらいましょう



□ 耳鳴りがする



□ 聞こえが悪い



□ 耳が痛い



□ めまいがする

耳垢にもやくわり？

- ・殺菌効果があり細菌などから守る
- ・脂肪分が外耳道を保護する
- ・苦味があり虫などの進入を防ぐ



耳掃除は2週間に1回を目安に
入口を優しくなぞるようにすればOK



また会える日まで
お元気で



See you again someday.

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます🌸入学式がついこないだのように思います。みなさんは本当に元気で、比較的保健室には縁がない子が多かったように感じます。学校生活の中で、いつも何事にも真面目に取り組む姿に感動したことがたくさんありますし、私もみんなを頼りにしていました。時に疲れてしまい、保健室やステップ教室を利用する子もいましたね。助けを求めて頼ってくれてありがとう。あなた達の成長を身近で支えることができたことが私の幸せです。

人数が少ないみなさんは、ほとんどの子が1人で次の進路に進みます。不安もあるかもしれませんが、きっと鳥越の絆に支えられて羽ばたいていけるんだろうと思っています。遠くからずっと応援しています。また鳥越中に遊びに来てね！