

# 保健だより 3月



3月号  
No.10  
R8.3.5  
南陵中学校  
保健室

## ～自信をもって次のステップへ～

暖かな日が増えてきました。3年生は卒業し、1・2年生は進級となります。この1年や今までの学校生活をふりかえって、できたこと・できなかったこと、それぞれにあるでしょう。

でも、毎日がんばった中で、一人ひとりが心身ともに成長しています。誰かと比べたり、あせったりする必要はありません。自分のペースでステップを一步ずつ昇ってほしいと思います。

**卒業・進級おめでとうございます。**



互いに頑張った

仲間

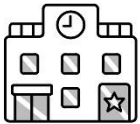
めまい  
気持ち悪い  
冷や汗



### 注意！ 脳貧血に

3月～4月は式典行事が続きます。緊張もあってか、式当日だけでなく練習時も含めて、貧血（脳貧血）で具合が悪くなって保健室に来室することがよくみられます。学校生活の中で、制服を長時間着て参加する行事も少ないので、これから式典や集会が増えることを考えると心配です。

こうした脳貧血の多くはストレスによる自律神経の不調が主な原因とみられていますが、もちろん、その時の体調も大きな要因となります。緊張するのは仕方ないとしても、不規則な生活が原因の体調不良は改善できることかなと思います。自分の体調や、準備を整えたうえで大切な行事に臨みましょう。



ココロとカラダのよりどころ 保健室

## 1年間を振り返ってみました (延べ人数)



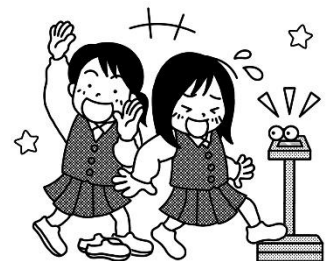
\*けがの理由No1:「すり傷」  
原因:「校庭で転んで…」  
勢いよく走ってバランスを崩し転倒!  
\*病気の理由No1:「頭痛」  
原因:「寝不足で…」 「片頭痛で…」  
症状のひどい人も多かったです。  
インフルエンザの流行で病気の人が昨年より多かったです、けが人は減りました!

【保護者の皆様へ】

1年間、保健行事や感染症予防の対応等に関しまして、ご理解とご協力いただき、本当にありがとうございました。  
来年度もよろしくお願ひします。

みなさんの元気で楽しい学校生活お手伝いしたいな

心が疲れて元気もない時も、保健室において！やる気と不安のバランスが難しい年齢の中学生。保健室も、南陵中のみんなをサポートします。



困ったときは、とりあえず保健室も思い出してみてね。