

ほけんだよい3月

2025年3月3日
貝塚市立第一中学校
保健室

この学年で過ごすのも残り1か月を切りました。3年生はいよいよ卒業ですね。この1年を振り返ると、心も体も大きく成長し、できなかったことができるようになったり、楽しかったことがたくさん思い浮かぶことでしょう。元気に楽しく過ごせたことに感謝し、おうちの方やクラスメイトに「ありがとう」を伝えましょうね。そして4月からの新しい出会いに希望を持ち、そのドキドキ・ワクワクを楽しんでください。

★今年度の保健室★

保健室に来た人の合計

12519人 (※昨年度:7991人)

【内科(病気):2246人/外科(ケガ):2525人/
その他(話や相談、身長測定など):7770人】

※一度の来室で内科と外科の両方を対応したこともあったため、合計人数に差が生じています。

各学年の来室人数

1年生…2204人
2年生…3650人
3年生…6664人

集団での
来室が
多かった

ケガの多い時間帯

1…昼休憩などの休み時間
2…授業中
3…部活動

※~2025年1月31日

多いケガの種類

1…打撲
2…すり傷(靴擦れ等)
3…痛み(原因不明や
筋肉痛など)

ケガの多い場所

1…運動場
2…体育館
3…教室

保健室の利用が
多かった月
10月(2262人)

★★2月20日に学校保健委員会を開催しました★★

河南 Dr から【起立性調節障害】についてご講演していただきました！

～起立性調節障害ってなんだろう？～

★思春期特有の自律神経の乱れによる病気。
★朝血圧が上昇しないため、午前中の活動が困難だが、午後や夕方等になると血圧が上昇し、元気よく活動できる特徴がある。

症状:立ちくらみ/めまい/動悸/頭痛/腹痛/倦怠感
起床困難/食欲不振/乗り物酔い/顔が青白い など

治療法:①生活・睡眠指導②日光刺激③薬の処方
対策:①睡眠の改善②日光を浴びる③水分・塩分を取る
④適度な運動やストレッチ⑤ストレスをため込まない
⑥肯定的な言葉がけを行う⑦居場所・逃げ場所を作る

学校保健委員会とは

学校と家庭、地域社会が連携して、子どもたちの学校における健康問題を研究・協議し、健康づくりを推進する会のことです。

構成メンバー:学校内科医、学校歯科医、学校薬剤師、学校耳鼻科医、学校眼科医、保護者代表、教職員など

もうすぐ新年度 / 心も体も準備OK? ジブン分析



元気な心と体で新しい季節を迎えられるように、この1年をふり返って分析し、自分の強み・弱みを知っておきましょう。それが勉強、趣味、スポーツなど、新年度のすべての基礎になります。

01

食事

- 朝ごはんは欠かさず食べている
- 栄養バランスを普段から意識している
- 間食はほどほどにしている
- 腹八分目を心がけている
- 食べた後、寝る前は欠かさず歯みがきをしている

04

感染対策

- 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いしている
- 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- せきエチケットを実行している
- 定期的に部屋の換気をしている
- 発熱があるときはちゃんと休んでいる

05

心

- 自分なりにストレス解消の方法がある
- 気持ちの切り替えは得意なほうだ
- 人や物に当たってしまうことはない
- 悩みを相談できる相手がいる
- 楽しいと感じられるもの・ことがある

02

睡眠

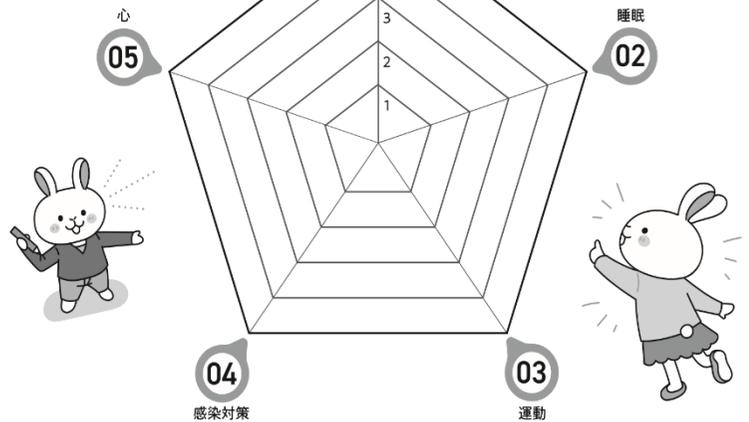
- 朝はすっきり起きられている
- 毎朝同じ時間に起きている
- 夜中に目が覚めることはほとんどない
- 夜は30分以内に寝つけている
- 日中眠くなることはほぼない

03

運動

- 毎日1時間以上息が弾むくらいの運動をしている
- ストレッチや準備運動を行っている
- オーバートレーニングにならないように気をつけている
- 好き・得意なスポーツがある
- ケガの応急手当を知っている

各項目のチェックの数をレーダーチャートに書き入れてみましょう。



ひとことアドバイス

01 食事

栄養素は、炭水化物などの「エネルギーのもとになるもの」、食物繊維やビタミンなどの「体の調子を整えるもの」といったように働きが異なります。食べたものを書き出してみると偏りが見えてくるかも。



02 睡眠

明日の朝はカーテンを開け、日光をたっぷり浴びてみましょう。日中に体を動かしたり、ベッドに入る1時間前を目安にお風呂にゆっくり浸かるのもおすすめです。



03 運動

運動量が足りないと思ったら、登校時に少し早歩きをしてみたり、家事を手伝うのも運動になりますよ。逆にがんばりすぎている人は、日々のケアを大切に。



04 感染対策

特に石けんを使った手洗いは感染対策の基本です。また、自分がうつらないためだけでなく、うつさないための対策にも目を向けてみましょう。



05 心

ストレスにはいい影響もありますが、大きすぎると心身に負担がかかります。上手く気持ちを切り替えたり処理できないときは、誰かに相談して考えを整理するのも良いかも。



～花粉は1年中空を舞っている！？～

日本では、スギやヒノキの花粉症に悩まされている方が多いため、「花粉症といえば春」と思われているかもしれませんが。でも実は、初夏にはイネ科植物、真夏から秋口にかけてはキク科植物などの花粉が飛散しています。そのため花粉症は1年中注意が必要とされます。

花粉症カレンダー

花粉名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ属 (カバノキ科)												
スギ												
ヒノキ												
シラカンバ (カバノキ科)												
イネ科												
ブタクサ属 (キク科)												
ヨモギ属 (キク科)												
カナムグラ (アサ科)												

木本の花粉凡例	濃さ	草本の花粉凡例	濃さ
	0.1~5.0個/cm ² /日		0.05~1.0個/cm ² /日
	5.1~50.0個/cm ² /日		1.1~5.0個/cm ² /日
	50.1~個/cm ² /日		5.1~個/cm ² /日

和歌山市における2002~2018年の空中花粉調査結果を基に作成。

岸川 禮子 他:花粉誌 65(2):55-66, 2020 より改変

※こんな日には要注意！※

花粉が飛びやすい条件を知って、対策を身につけよう！毎日の天気予報のチェックも忘れずに♪



晴れて暖かい日

・たくさんの花が咲きやすくなり、花粉の量が増えるため

乾燥している日

・空気中の水分が少ないため、花粉が長時間空気中にたどようため

風が強い日

・風に運ばれて、私達のもとへ多くの花粉が飛んでくるため

雨が降った翌日

・水たまりなど湿った地面が蒸発することで、水に混じっていた花粉が飛んでしまうため

自分でできる対策

少しでも花粉に触れないこと、そして家に持ち込まないことが大切です。

- ・規則正しい生活習慣
- ・マスクやメガネ等を着用
- ・ツルツル素材の服を着用
- ・帰宅前に花粉を払う
- ・外干しを避ける
- ・目薬や内服薬を使用



自分も相手も大切にするために

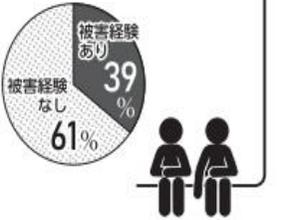
デートDVを知ろう

春からの入学・進級や就職で、みなさんにはきっと新しい出会いがたくさんあるでしょう。中には、恋人ができて一緒に素敵な思い出を作っていく人もいるかもしれませんがね。自分も相手も大切にできる恋愛ができるように、みなさんにはデートDVについて知ってほしいと思います。

10代カップルの3組に1組がデートDVを経験

交際経験のある中学生・高校生・大学生への調査*によると、約39%（約3組に1組）がこれまで「デートDVの被害に遭ったことがある」と答えています。デートDVはとても身近なものなのです。

*全国デートDV実態調査。認定NPO法人エンパワメントかながわ、2016。



身体的暴力

喧嘩になった時に恋人に物を投げつけるなど

どんな行為がデートDVになるの？

デートDVとは、恋人同士の間で起こる暴力のことです。「DV」と聞くと、殴る・蹴るといった身体的な暴力をイメージしがちですが、実際にはさまざまな種類があります。

精神的暴力

こんなこともわからないの？バカじゃないの？
恋人を言葉で侮辱するなど

性的暴力

付き合ってるんだからいいでしょ
嫌がる恋人に外でのキスを強要するなど

経済的暴力

彼女なんだからおごって当たり前でしょ？
恋人に夕食代を全額出すことを強要するなど

行動の制限

友人たちと遊んでいる恋人にすぐに来い！そいつらとはもう会わない！
怒りのLINEを送るなど

被害者も加害者もデートDVになかなか気づけない

多くの加害者は暴力を振った後に謝罪するため、被害者は「悪い人ではない」とデートDVを受けていることになかなか気づけません。また、加害者も恋人との接し方がわからず、暴力のような形でしか表現できていないことがあります。

デートDVかどうかを判断するポイントは「自分と相手は対等な関係か？」と振り返ること。お互いを大切にしていれば、トラブルがあっても対等に話し合っ解決できるものです。

もしもつらい時は相談を

「恋人の言動に傷つくことが多い」「自分は暴力を振っているのかもしれない」…不安になった時の相談窓口もあります。

