



ほけんだより 3月



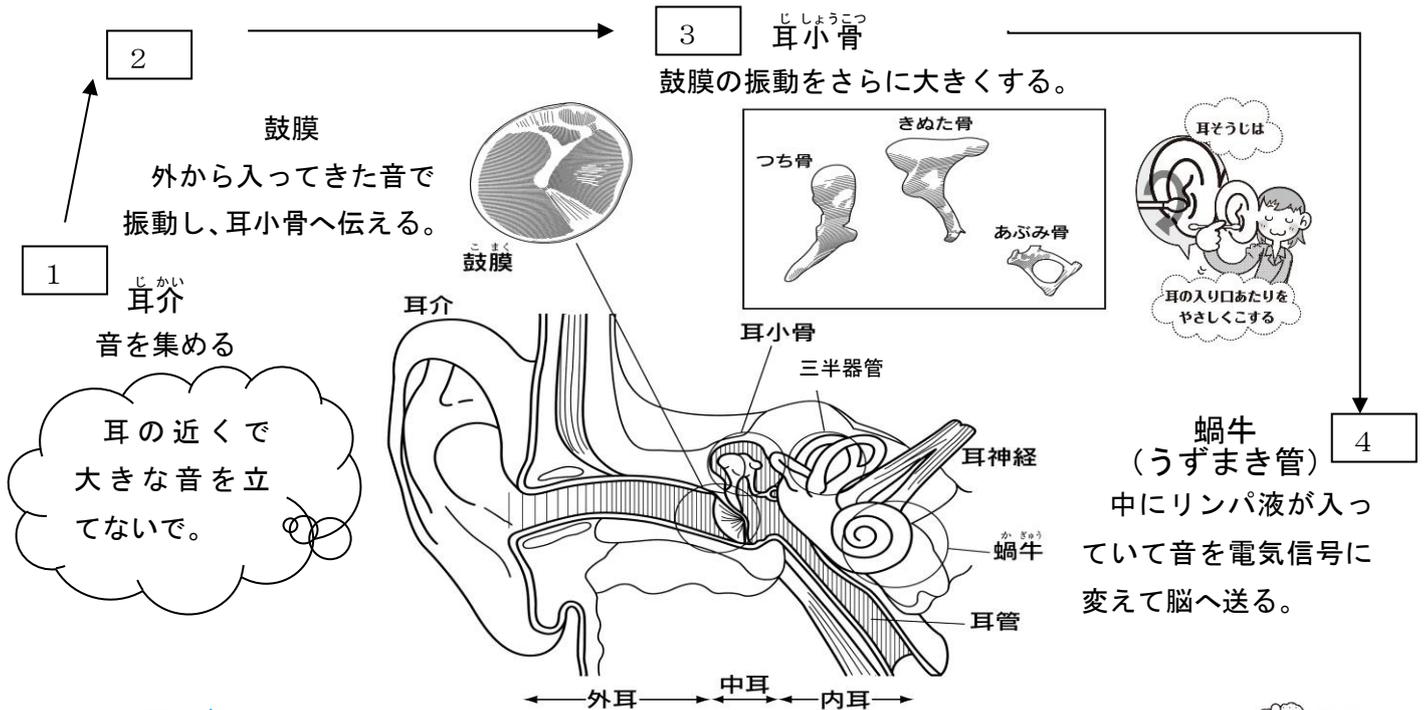
卒業おめでとう

高岡市立芳野中学校 令和4年 3月号

いよいよ卒業式まであとわずかとなりました。3年生の皆さんは、新型コロナウイルス感染症対策をしながらも日々の学校生活を懸命に過ごされました。慣れ親しんだ校舎や友達ともとうとうお別れするとき。3月にはたくさんの「さようなら」があります。「さようなら」の向こう側は、たくさんの「こんにちは」が待っています。今まで過ごした日々への感謝と次への期待を胸に新しい道に進んでください。在校生の皆さんにとっては新しいステップの年です。しめくくりの今月を健康に過ごして4月からの新しい生活に備えられるようにしてください。保護者の皆様におかれましては、様々な面でたいへんお世話になりました。本当にありがとうございました。

3月の保健目標

音が伝わるしくみ 耳を大切にしよう/健康な生活を振り返ろう



耳がかゆい

●外耳道炎

- ・耳掃除のしすぎで外耳道が炎症を起こし、かゆくなったり痛くなったりします。



●外耳道炎 ●急性中耳炎

- ・急性中耳炎は、鼻の奥のばい菌が、鼻と耳をつなぐ管を通して中耳に入り、炎症を起こして耳が痛くなります。

こんな時は

耳鼻咽喉科へ

耳が痛い



耳だれがでる

- 外耳道炎 ●急性中耳炎
- 慢性中耳炎

- ・急性中耳炎では、症状がひどくなると鼓膜が破れて膿が出ます。
- ・他にも鼓膜に穴があいて耳だれを繰り返す慢性中耳炎があります。



卒業・進級おめでとう！

新しい学校・学年でも、元気に過ごせますように



頭痛や、腹痛などで体調不良を繰り返す人は、医療機関に受診したり、生活リズムを立て直すチャンス。リモート学習が長かった人は、運動不足解消のため、家の手伝いや散歩から始めていきましょう。

むし歯や歯周病の治療がまだの人、メガネやコンタクトが合わなくなっている人は、新学期にむけて、治療や検査のチャンス。

なんとなくぼんやりする、疲れているなど感じている場合は、思いきって休養とリフレッシュをするチャンス。

3つのチャンスで自分メンテナンス

月経の悩みは放置せずに対応しよう

- ① 体を冷やさない。腹巻き、ホッカイロ等で外側から温める。
- ② 十分な睡眠をとり、体を休める。
- ③ ストレッチなどで、体を動かす。(仰向けに寝て息を吐きながら手の先から爪先まで伸ばし、しばらくした後ホッと力を抜く。)
- ④ 月経の記録を付ける。
- ⑤ 痛み止めを上手に使う。(1か月に3回程度の使用なら、将来効きにくくなる心配はありません。)



月経時又は月経周期に、繰り返し腹痛、頭痛、嘔吐等の症状が強く、授業を受けることができない場合は、「月経困難症」が考えられます。月経痛には、①機能性月経困難症②器質性月経困難症があります。1ヶ月に4回以上痛み止めを服用している場合等、月経痛が強い場合には病気が隠れている場合があるため、婦人科受診をお勧めします。

編集後記

- ・「休み時間になると、みんなの話題についていけない。でもみんなに合わせているよ。」「自分について知るなんて、よくわからない」等、心に重い鎧をつけている思春期の生徒たちが、ふいに本音を語る事があります。自分を知ることは恥ずかしくもあります。日々の色々な体験や、周囲の人とのかかわりの中で自分が何を考えているのか、どう考えるのかを知ることが自分を知ることでないかと思います。自分の人生の主役は自分、納得のいく物語にしていってください。
- ・1年間を通し、保健室では、月経関係の悩みや体調不良で来室する生徒がいます。個人差はあるもの「死ぬほど辛い」と訴える人もいました。同じ悩みをもっている生徒のために保健だよりに掲載しました。

保健室から・ありがとう

