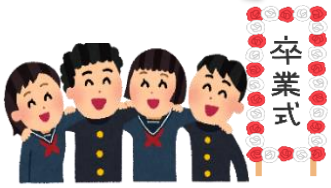
Always Smile



北中学校　保健だより
令和5年3月

もう３月ですが、まだまだ寒い日が続いています。いよいよ、今年度も残りわずかとなりました。この一年、楽しいことばかりではなく、大変なこともあったと思いますが、それらを乗り越えた皆さんの心と体は確実に成長したと思います。

次の一年も、自分のペースで一歩ずつ進んでいってください。

3月の保健目標

健康生活の反省をしよう！

今月は一年間の締めくくりの月ですね。保健室では皆さんに健康であってほしいという思いをこめてこの「Always　Smile」や「トイレ掲示」を通して、健康に関するさまざまな情報を掲載してきました。自分の体や健康に目を向けることができたでしょうか。

来年度に向けて、健康を守る力が身に付いているか☑して確認してみましょう！

健康を守る４つの力

病気予防力

- □　早寝早起きをし、生活リズムが規則的
- □　三食、栄養バランスのよい食事を取っている
- □　自分の体調の変化に気が付くことができる

ケガ予防力

- □　運動前後にウォームアップ・クールダウンをしている
- □　痛みや不調があるときは、周りの人に伝えたり、病院に行ったりしている

ストレス対応力

- □　自分なりのストレス解消法がある
- □　問題が起こった時に解決策を考えられる
- □　心が疲れているときに自分で気付ける

応急手当力

- □　外で転んだときは水道で傷口を洗う
- □　応急手当の「RICE」の意味を知っている
- □　AED をどういうときに使うか知っている

いくつ☑がつきましたか？チェックがつかなかったところはこれから身に付けられるように意識してみましょう！来年度も自分の心と体を守って、元気に過ごせるといいですね。

番外編　保健室で一番多かったけがは、、、打撲（骨折を含む）でした。

皆さん、打撲をして保健室で措置をしてもらった後どのように過ごしていますか？
対応をしている時、痛みを我慢して、「部活はします！」「体育は続けます！」という声を耳にすることがあります。気持ちは分かりますが、悪化したり、打撲のために動きが制限されたりして、新たなけがにつながってしまうことも。打撲をした当日は患部をよく冷やし、安静にしてくださいね。

知っていてほしい！　アレルギーのはなし

現在、日本人の2人に1人は何かしらのアレルギーをもっていると言われています。また、日頃何もなかったものが突然、アレルギーの原因になることも！アレルギーは身近なものですが、時には生死に関わる症状がでることもあります。アレルギーをもっている人も、そうでない人も、もう一度アレルギーのことについておさらいしておきませんか？

アレルギーとは

人は、細菌・ウィルス・寄生虫などの感染性微生物や異物などから、身を守るための「免疫」という仕組みが備わっています。この免疫の働きが、**現代文明による環境やライフサイクルの変化によって異常を起こし、くしゃみ、発疹、呼吸困難などの症状を起こしてしまう状態**のことです。

アレルギーには、食物アレルギー、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎（花粉症を含む）、ぜんそくなどがあります。

アレルギー症状

皮膚・粘膜症状	消化器症状
かゆみ じんましん 発赤	吐き気 腹痛 下痢
呼吸器症状	**循環器症状**
咳 喉の締め付け 息苦しい	動悸 血圧低下 唇や爪が青白い

これらのうちで 2 つ以上の臓器に重い症状が同時に起こったものをアナフィラキシーといいます。

例：吐き気（消化器症状）
＋
息苦しさ（呼吸器症状）

アナフィラキシーは**生死に関わる**危険な状態で、若年層に増えています！

注目！

こんな症状の時はすぐに大人を呼びましょう！

- ●アレルギー症状がある（アナフィラキシーの場合は特に注意）
- ●原因物質を食べた
- ●原因物質に触れた（洗い流す）

アレルギーで重大な症状を起こす可能性があるなら、「アレルギーがある」ということを周りの人に伝えましょう。**人に知ってもらうことは自らの身を守ることになります。**そして周りの人はアナフィラキシーが起きないために、原因となる物質をその人から遠ざけたり、食物アレルギーの場合は間違って食べたりしないように注意をしてあげましょう。アレルギーの不安や悩みは皆で解決しましょう。

３年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます！

皆さんはこれからそれぞれの進路に向け、新たなスタートをきって前に進んでいきます。
何事をするにも健康であることが一番大切です。今まで以上に自分を大切にしてください。
北中学校で過ごした３年間の思い出を胸に、高校でも充実した学生生活を過ごせるよう、応援しています。