

# ほけんだより 10月

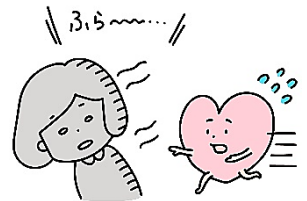
札幌市立平岸中学校  
保健室  
2024/10/04

合唱練習の準備が始まりました。10月は朝や放課後にいろいろな学級の歌声が校内に響いて、とても幸せな気分になります。3年生にとって、この合唱コンクールが中学校生活最後の行事になります。学校祭で在校生に見せてくれた今年の3年生の持ち前のエネルギーのある力を、合唱コンクールで心震える歌声で聴かせてほしいと思います。

## 合唱練習始まる!!

### 脳貧血を起こしやすい人いませんか？

長い時間立ったままだったり、合唱練習をしていたりした時にフラッとめまいを起こし倒れそうになったり、倒れてしまったことはありませんか？



#### どうして起こるの？

- 原因その1 血圧が下がってしまい、脳の血液が不足する。
- 原因その2 息を吐きすぎて酸欠になる。
- 原因その3 一時的に血圧が低下する。



- 「こんな症状が起きます」
- 頭痛 吐き気 めまい
  - 冷や汗 顔色が悪くなる
  - 一時的に意識を失う

#### そうならないための予防法!

- 睡眠不足に気をつけよう…3年生は受験に向けてどうしても睡眠不足になりがちです。
- 朝食はできるだけ摂ろう…ぎりぎりまで寝ていると起きてからも食欲がわきません。朝は余裕を持って起きよう。お茶、牛乳、ヨーグルト、フルーツ等でもよいです。
- 歌う前にコップ2杯ぐらいの水分を摂ろう…血液が循環しやすくなって、血圧が下がりにくくなります。

☆ちょっとしためまいやふわっとした感じになったら…

力を入れて足を交差させたり 腹筋に力を入れたり

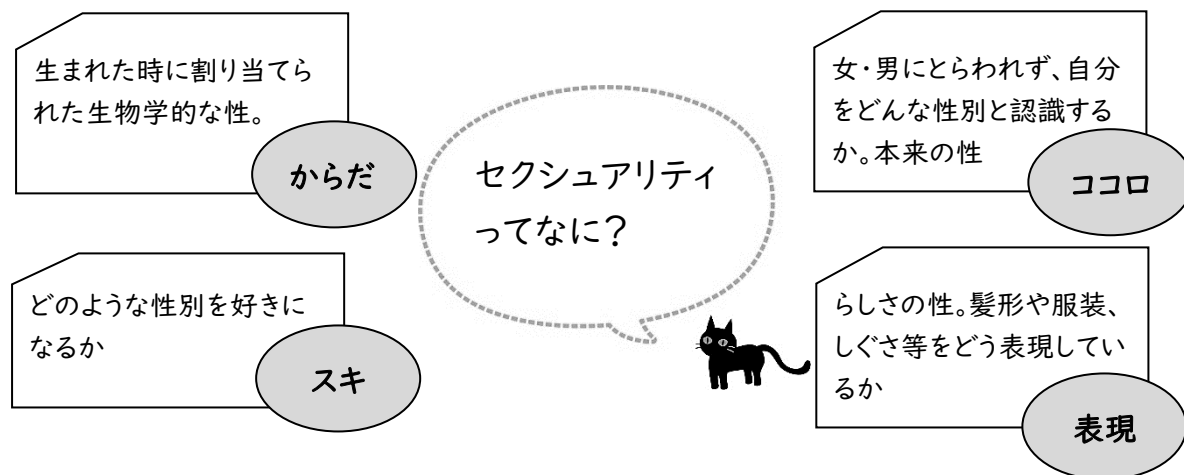


☆倒れそうになったら…



## だれもが自分らしさを大切にできる社会って？

みんな一人一人顔や性格、好きな物や自分が大切にしていることが違います。違うことはおかしいことでもありません。違いの一つに、セクシュアリティというものがあります。



これらの要素の組み合わせは人によって違います。

自分が自分らしく過ごすためには、どうありたいのか、どうしたいのかが大切です。でも、皆さんぐらの年齢だと、自分と向き合う中で迷ったり、悩んだりすることがあると思います。そんな時は信頼できる人に相談をしましょう。

自分らしさだけでなく、周りの人のその人らしさも大切にできるような社会になっていくとよいですね。

## マイコプラズマ肺炎

新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症、インフルエンザといった感染症は一度は耳にしたことがあると思います。一方、マイコプラズマ肺炎はあまり耳にしたことがないかもしれませんね。最近、豊平区の学校でもマイコプラズマ肺炎と診断される人が出てきています。「マイコプラズマ・ニューモニエ」という病原体の感染によっておこる感染症です。

<潜伏期間> 2~3週間

<症状>

- 咳、発熱、頭痛、体のだるさなどのカゼに似た症状
- 長引く、かわいたしつこい咳が強くなっていくことが特徴

<予防>

- 手洗い、うがい、マスクの着用
- 抵抗力が下がると発症しやすいので、食事・睡眠などの生活リズムを整え抵抗力を高めておこう

