

ほけんだより

令和7年3月7日(金) 第19号 札幌市立簾舞中学校

3月の保健目標
一年間の健康生活を
ふりかえろう!

この時期になると、新型コロナウイルスが流行し始めた頃を思い出します。5年前のこの時期、当時の3年生と「卒業まであと〇日だね」と話した次の日に、コロナの影響で休校となり、その後会えたのは卒業式の一日のみでした。

1.2年生は修了式まで、3年生は卒業式まで日数がありますが、一日一日を大切に過ごしてほしいと思います。今しかできないこと、今しか伝えられないこと、やり残していることはないでしょうか…。



再びカゼが流行しています 🤧

簾舞中では2月末からかぜ症状で欠席する人が多くいました。「インフルエンザ」「新型コロナウイルス」と診断された人はおらず、**37℃台の微熱、のどの痛み、鼻水**を訴える人が多くいました。南区では、インフルエンザB型や新型コロナウイルスに感染した人がいるようです。

今年度も残り一か月です。無事に終わられるよう、健康管理を徹底していきましょう!

朝の健康観察を徹底しましょう!!

							
くしゃみ	鼻水	だるい	息苦しさ	のどの痛み	咳	発熱	その他カゼ症状

咳が出ている人は、可能な限りマスクをしましょう。
体質などでマスクができない人は咳エチケット(咳をするときは口を押えるなど)を忘れずに。

保護者の方と一緒に確認してください

体調不良で早退する生徒に「いつから具合が悪かったか」を訪ねると、「朝から微熱でした」と答える生徒がいます。通常、体温は昼になるにつれて上がっていきます。朝から微熱がある場合、昼にかけて熱が上がる可能性が高いです。いつも確認していただいていると思いますが、改めてお子様と一緒に朝の健康観察を行っていただき、微熱等がある場合には、登校・欠席の判断を一緒にしていただければと思います。

ご協力よろしくお願いいたします。



〇〇式が続く季節です

急な貧血に気をつけましょう

ボタンが起きやすいと

- 睡眠不足
- お腹が空いているとき
- 長時間立っていたとき
- 急に立ち上がったとき など

ボタンの前ぶれは・・・

- 吐き気
- 頭から血が下がる
- あくび
- 目の前が暗くなる
- 脱力感
- くらつき
- 気持ちが悪い など

もしも倒れそうになったら・・・



無理はしないで、その場に座り、頭を下にさげます。貧血は脳に血が回らないことで起こるため、頭を下げて血が回るようにしましょう。



日ごろから、めまいがしやすい人は「自律神経」が乱れている可能性があります。自律神経は、生活リズムの乱れやストレスの影響を受けます。

まずは、朝昼晩の食事をとること、決まった時間に睡眠をとるようにしましょう。また、適度な運動も効果があります。

保健室より大切なお知らせ

保健に関わる各種手続きについてご確認をお願いします。

下記をご覧いただき、手続きが必要な場合にはお早めにご連絡いただくよう、よろしくお願いいたします。

□ 学校病医療券

3月中に学校病医療券(う歯の治療など)を使用される場合は、お早めにお申し出ください。

なお、3月25日(火)以降は、担当者不在のことがあるため、医療券の発行ができないことがありますのでお気を付けください。

□ 日本スポーツ振興センター 災害共済給付金

お手元に災害共済給付金の手続き書類がある方は、必要な書類がそろい次第、保健室まで提出をお願いします。3月中に提出できない場合は、4月以降に中学校へ提出してください。

※3年生も、3月31日までの学校の管理下における災害は中学校で手続きを行います。

受験を終えたみなさん、高校受験お疲れさまでした！学校ではいつも通り過ごしているように見えても、緊張や不安を抱えていたのではないかと思います。まずは、受験を乗り越えた自分に拍手を送ってあげてくださいね。

卒業まで残りわずか、良い日々になりますように… 

