保健だより3月

新庄北高等学校最上校　保健室
令和４年３月日　No．１０

例年にない大雪や寒さが続いた冬でしたが、日差しが温かく感じられる季節になりましたね。いよいよ、今年度も残りわずかとなりました。１年間の生活を振り返り、残り少ない日々を元気に過ごし、来年度に向けて準備していきましょう。

今年度１年間をふり返ってみよう！

心も体も健康に過ごせたかな？

今日は春、明日は冬?! 体調管理にご注意

３月に入り、ようやく日差しが少しあたたかく感じられますね。でも、この時期はまだ季節の変わり目。「寒の戻り」という言葉もありますが、一時的にでも寒さが急に戻ってくることもあるので要注意。「今日はあたたかい」と思っても、マフラーや帽子などの防寒具、重ね着しやすいやや薄めのコートなどはもうしばらく片づけず、すぐ使えるようにしておくと安心です。

４月からの新生活を控え、年度の締めくくりとよいスタートをきるための準備の時期でもあります。最も大切なのは、やはり心身の健康です。体調をくずさないように気をつけて過ごしましょう。

式典行事での脳貧血に注意！！

３月～４月は式典行事がとくに多くなる時期…。それとともに、予行練習や本番の最中に突然倒れてしまう人がでますが、その多くが「脳貧血」によるものです。

脳貧血とは？

⇒急に起き上がる・立ち上がるなどの動作によって血液が急に下がり、血液が十分に流れず脳が酸欠状態になること。ふらつき・めまい・まれにけいれん・失神が起こることもあります。
寝不足、疲労などが原因になりやすいのでしっかり体調を整えること。

※貧血は、体内でヘモグロビンの量が減少することで起こる体の酸素不足で、極端な偏食による鉄不足が原因。名前が似ていても別の身体のトラブルなので覚えておきましょう！

保護者の方へ

「受診のすすめ」再確認のお願い

本年度もお子さんの心身の健康や発育・発達のための取り組みに関して、多くのご協力いただきありがとうございました。

まもなく春休み、そして新年度に入りますが、本年度の定期健康診断の結果に基づいて配布した「受診のすすめ」について現時点で受診・治療の経過をお知らせいただいていないものがあります。
学校の健康診断はスクリーニング（ふるい分け）のため、受診の結果『異状なし』となることもありますが、お知らせを受け取っている場合は、内容をご確認のうえ医師の診察・治療を受け、学校までご連絡いただければ幸いです。特にむし歯につきましては、自然治癒が見込めないもの、詳しい検査が必要とされたものについては、なるべく早く医療機関の受診をお願いいたします。