

3

月

保健だより

令和 8年 3月
調布市立神代中学校
保健室

3月保健目標

1年間の健康の振りかえってみよう

春の訪れとともに、慣れ親しんだ学級で過ごす最後の月になりました。仲良くなった友達とたくさんの思い出を作った1年だったことでしょう。一年間を振りかえると、神代中学校は、感染症による学級閉鎖や学年閉鎖となったこともありました。自分の健康度はどうでしたか？ 体育や部活動で大きなケガはありませんでしたか？ 今一度、自分の健康度を振り返ってみましょう。


 3食、好き嫌いせずにバランスよく食べた

 ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた

 いつも身の回りを清潔に保つことができた

 早寝早起きし、規則正しい生活リズムで過ごせた

 ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした

齋藤学校耳鼻科医より

～アレルギー性鼻炎と鼻の機能について～

アレルギー性鼻炎の罹患者は年々増加し、49.2%にもものぼります。増加の原因の一つに、 $pm_{2.5}$ などの大気汚染物質が増え、それに花粉が付着し、浮遊時間の延長と広範囲での拡散が影響していると言われています。

アレルギー性鼻炎は、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、口呼吸により、頭痛や倦怠感、集中力の低下、睡眠障害、生活の質の低下をもたらします。対応としては、適切な治療です！

- 1, 花粉やハウスダストの除去
- 2, 内服や点鼻薬の治療
- 3, 舌下免疫療法による根本治療

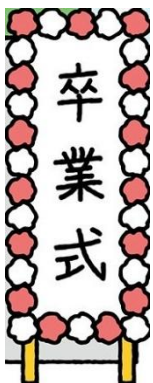
などです。

自分に合った治療の選択をしてください。



耳鼻科を受診しよう

晴やかな門出を迎えるにあたって



3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。それぞれの進路に向けて、新たな一步を踏み出す皆さんに、健やかで自分らしく進んでいけることを心より願っています。

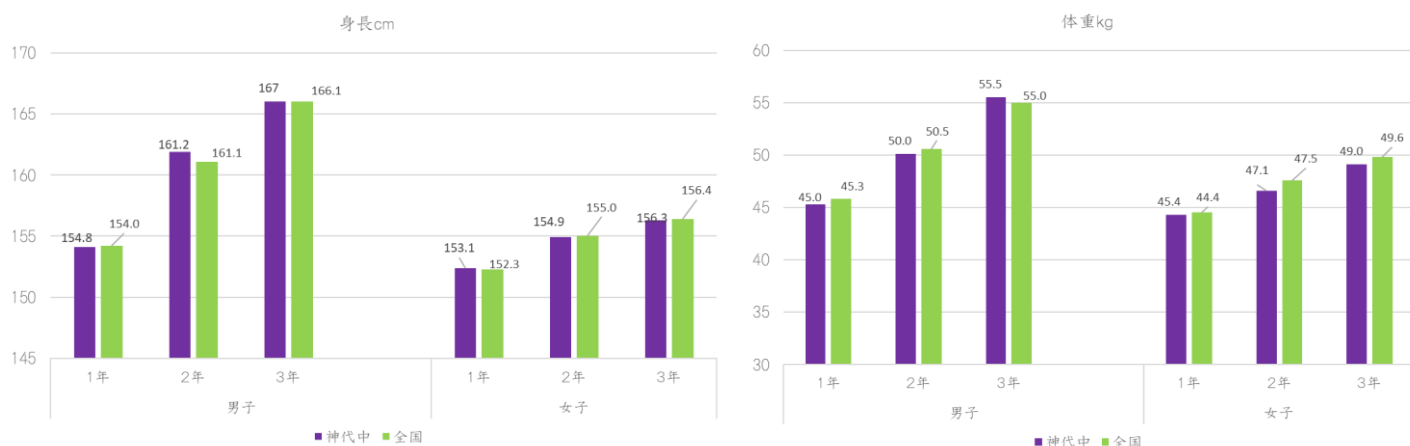


式練習に卒業式、そして修了式や離任式など、多くの人が集まり緊張する時間も伴う中、立っている機会が多くなるのがこの時期です。身だしなみや持ち物確認など、起床時間に余裕をもち、ゆったりした気持ちで朝ご飯を食べると、自然に体の調子も穏やかになるものです。心も体も健康な体で登校してください。

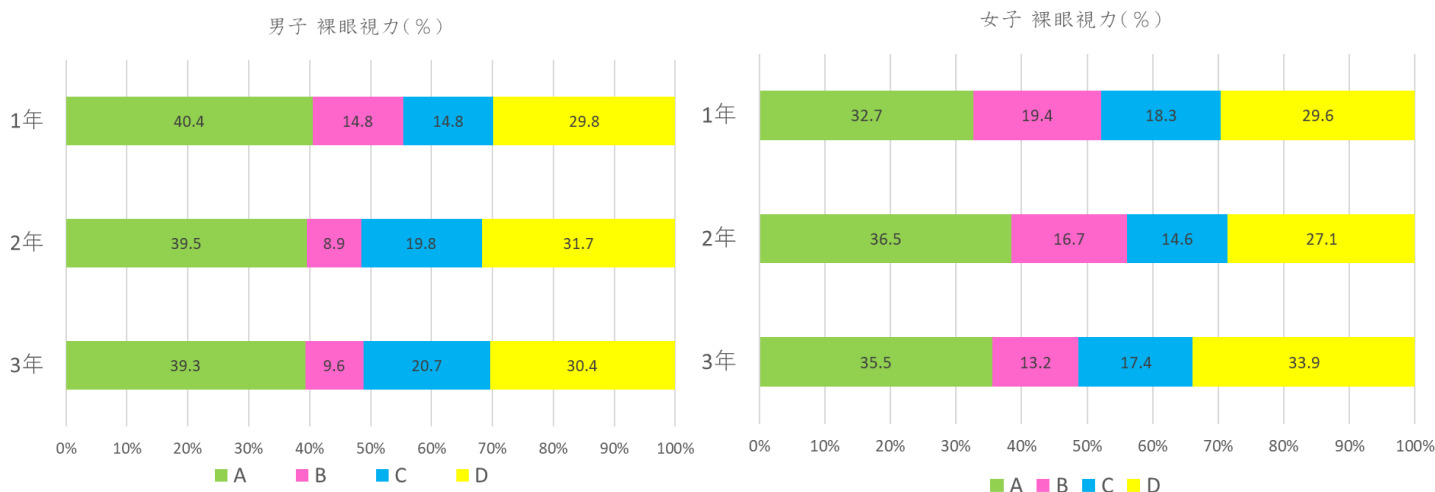
学校保健委員会 2/6 の報告

～定期健康診断結果と健康教育の取組～

学校保健委員会とは、神代中学校の学校保健・学校安全について協議する会で、学校医と該当の学校職員、学校運営協議会の皆様（学校地域協働本部 Co、地域・保護者の方々）にご参加いただきました。



*今回掲載の全国データは、令和6年度のものです。



- 神代中の生徒は、全国と比較して背が同等で体重がやや軽い。
- 裸眼視力 1.0 未満 (B,C,D) は、男女とも7割弱。男子の方が、視力 1.0 以上の割合が高い。

健康な神中生をめざそう！



保健委員会

12/15(月)生徒会朝礼

自分の体 大切に！

『受診を勧められた生徒が、一人でも多く受診するために...』という視点で、保健委員会が取り組んできた活動を紹介しました。生徒の意識調査を実施したところ、「受診を先延ばしにしてしまう」という実態が分かり、先延ばしをすると、用紙自体を忘れてしまい、受診に至らないのでは？ということが想定されました。用紙を受け取ったら、状態が悪化する前に受診することが大事です。自分の健康のため、早めの受診を心掛けましょう。