

ほけんだより 3月

稲敷市立新利根中学校
令和8年3月2日発行
第11号

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます

茨城県立高校入試も終わり、いよいよ3年生の皆さんは新利根中学校を卒業します。保健室から皆さんには、小学1年生からの「成長の記録」を贈る予定です。9年間で心も体も成長したことを実感してください。失敗を恐れずに輝く未来へ勇気をもって踏み出してってください。ますますの活躍を祈っています。



2年生で「がん教育」を行いました。

2月24日(火)に2年生において、「がん教育」を実施しました。がん教育は、がんについて正しく理解ができるようになることや、がん患者や家族などのがんと向き合う人々に対する共感的理解を深めることを通して、自他の健康と命の大切さについて学ぶことを目的としています。

学習後の2年生の振り返りでは「普段から生活習慣を整えることが大切」や「定期的ながん検診を受診する」、「がん患者には、がんを正しく知ったうえで普段通りの接し方をする」などの感想が多くあげられました。



天気の変化と自律神経の関係

最近、頭痛のため保健室で休養する人が多くなってきています。これは、季節の変わり目で寒暖差が大きいことや天気の変化が大きいと、自律神経の乱れから起こることが多いからではないかと思われます。

- 低気圧の影響…低気圧が近づくと副交感神経が優位になりすぎて、体がリラックスしすぎてしまい、だるさや眠気、血流の悪化による頭痛が起こります。
- 寒暖差の影響…気温差が大きいと体温維持のため交感神経が過剰に働き、血管収縮による頭痛や凝りにつながります。
- 内耳センサーの過敏…気圧の変化を耳の奥の内耳が感知し、過剰な反応をして自律神経のバランスを崩します。

※自律神経を整える対策としては「耳マッサージをして、耳の周りの血流を良くすること」、「入浴はぬるめのお湯にゆっくりつかる、特に首元、耳元を温める」、「毎朝同じ時間に起き、太陽の光を浴びるなど生活リズムを固定する」、「軽い運動、規則正しい食生活、適宜休息し、ストレスをためないようにする」などがあげられます。

茨城県救急電話相談マグネットを配付しました

茨城県では令和6年12月より緊急性のない救急車要請には選定療養費が徴収されるようになりました。意識がない、大出血など、命に関わるような緊急時は迷わず救急車を呼ぶこと(119番通報)が重要ですが、**救急車を呼ぼうか迷ったときには救急電話相談を活用してください。**

茨城県教育委員会からマグネットが配付されました。**家庭の目につくところに貼ってください。**

