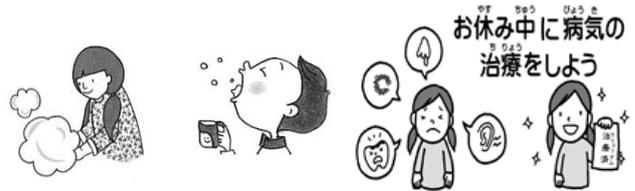


ほけんだより3月 がつ

令和8年3月13日 目黒区立第一中学校 保健室

3年生のみなさんはあと少して卒業ですね。1、2年生はいよいよ上級生となります。一人一人が新しい環境で気持ちよくスタートできるよう3月中にできることをしっかり準備しておきましょう。少しずつ寒さも和らいできました。規則正しい生活習慣を身に付け、健康で安全な日々を過ごしましょう。



1年間をふりかえってみよう

4月からがんばれるように、チェックしてみましょう。

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



花粉症対策しっかりと!

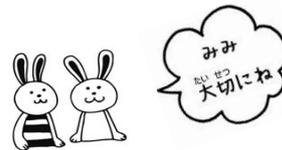


「目がかゆい」「鼻水が止まらない」などの症状で保健室を来室する人が増えました。保健室では薬をあげることはできません。症状を軽くするために病院での治療が必要です。睡眠を充分取り、バランスよい食事で花粉に負けない体をつくりましょう。うがい、手洗いをしっかりと、家に入る前に上着についている花粉を落としてから室内へ入りましょう。

花粉食物アレルギー症候群に要注意!

花粉症の人が花粉に含まれるアレルゲンとよく似たタンパクを含む食べ物を食べた際、口の中のかゆみやのどがイガイガするなどのアレルギー症状が出やすくなります。まれにアナフィラキシーなどの重篤な症状に進行することもあるので注意が必要です。2~5月 スギ・ヒノキ花粉アレルギーの人はトマト、りんご、桃、サクランボなどでアレルギー症状を引き起こす可能性があります。学校給食で除去食対応していても心配な時は無理して食べることはやめましょう。口腔内症状はすぐに先生に知らせましょう。

ヘッドホン難聴に気を付けよう！



ヘッドホン難聴とは、ヘッドホンやイヤホンで大音量かつ長時間にわたり音楽を聞き続けたり、ライブやコンサートなどで強大音を持続的に聞き続けたことが原因で、耳の聞こえの悪さや耳鳴り、耳の閉塞感などの症状が起こることです。普通は徐々に改善するのですが、長時間繰り返されると改善しにくい難聴を引き起こします。日常会話などには含まれないような高い音からだんだんと聞こえが悪くなるため、中・低音が聞こえにくい状態に進行するまで聴力の異常に気付かないことがよくあります。

心配な症状（聞こえづらい、耳鳴りがする、耳が痛い、耳がつまった感じがする、低音または高音だけ聞こえないなど）がある時は早めに耳鼻科受診をしましょう。

春休みも



はやね はやおき 朝ごはん

健康第一



3年生の皆さん

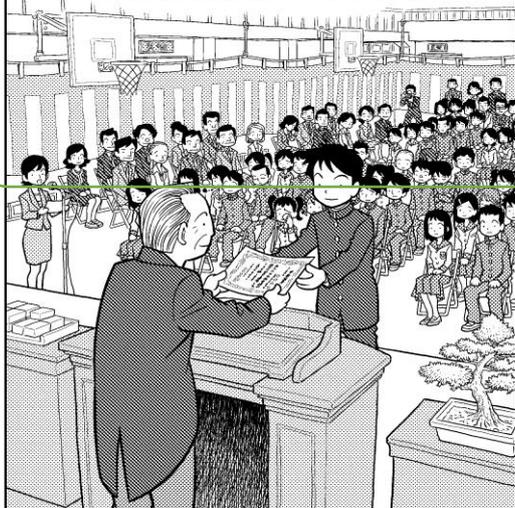
少し早いですがご卒業おめでとうございます。思い出たくさん3年間をありがとうございました。高校生になっての一人一人の素晴らしい活躍が目に見えます。これからも辛い時は一人で悩まず、信頼できる人に相談しながら、悩み事を乗り越えていってください。そしてどうにもならなくて苦しい時は第一中学校に戻ってきましょう。一中は永遠にみんな皆さんの味方です。これからも応援しています。自分の夢に向かって健康で元気で楽しく過ごしましょう！



春は出会いと別れの季節... 今までそばにいてくれた人、助けてくれた人と離れてしまうかもしれない時期です。寂しい気持ちになったり不安になったりする人もいるかもしれませんが、でもそんな気持ちを乗り越え、新しく出会う人もまた新たな人間関係をつくっていくことができれば信頼できる人が増え、人生が豊かになっていくと思います。自分が相手を好きでいれば相手も自分を認めてくれます。それはとても心地よい環境です。自分を信じてこれかも共に切磋琢磨していきましょう。

今年度健康診断で、治療のお知らせが提出できなかった人がいました。病院に行ったけど学校に用紙を出せていないだけかもしれません。もしまだの人は春休み中の受診や来年度、早めに医療機関を受診し、必ず治療の報告を学校にするようにしましょう。大切な成長期、自分の体は自分で守りましょう。

また会う日まで



3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。素晴らしい3年間をありがとうございました。高校生になっての一人一人の活躍や努力する姿が目に浮かんできます。辛い時は一人で悩まず、信頼できる人に相談しながら、悩み事を乗り越えていってください。そしてどうにもならなくて苦しい時は第一中学校に戻ってきてください。みんな皆さんの味方です。これからも応援しています。健康で元気で楽しく過ごしていきましょう!

