

# ほけんだより 3月



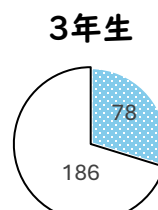
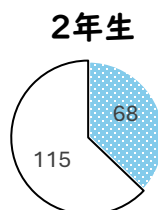
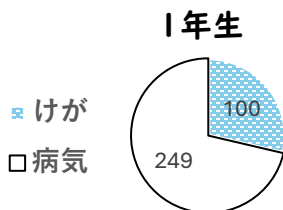
No.13 令和7年3月3日  
行田市立忍中学校 保健室



暖かい日差しが届く日が増え、少しずつ春の訪れを感じる季節になりました。3月は1年間の締めくくりの月です。そして、3年生は卒業式を迎えます。これまでの生活習慣を振り返り、心身ともに万全の体制をつくり、春からの新しい生活をスタートさせてください。  
今の学年や、中学校生活残りの日々を大切に、元気に笑顔で過ごせるようにしましょう。



## 忍中学校 保健室利用状況まとめ(R7.2.28まで)



### <ケガの手当てで利用した人>

ケガの多い場所 1. 校庭 2. 体育館 3. 教室

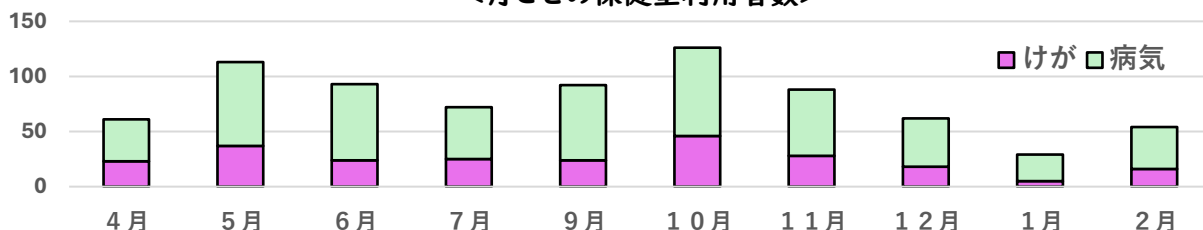
多かったケガ 1. 打撲 2. 擦過傷 3. 突き指

### <体調不良で利用した人>

多い症状 1. 頭痛 2. 気持ち悪い 3. 腹痛

多い曜日 1. 月曜日 2. 金曜日 3. 火曜日

### <月ごとの保健室利用者数>



## 心も体も健康な1年を過ごせましたか？

自分の1年間を振り返ってチェックしてみましょう。チェックが少なかった人は、自分の生活習慣についてもう一度振り返りを行い、4月からの新年度が健康にスタートできるようにしましょう。

### <生活習慣>

- 睡眠時間を十分にとれた。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをしっかりした。
- 1日3回の食事をしっかりとれた。
- 規則正しく排便できた。



### <こころ>

- 友達と仲良くなってきた。
- ストレスを上手にコントロールできた。
- 笑顔でいることができた。
- 悩み事を相談できた。
- いろいろなことに積極的に取り組めた。



### <からだ>

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

### <メディアコントロール>

- ゲームやスマホの時間を決めて使った。
- 画面から目を30cm以上離して使った。
- 目を休ませながら利用した。
- 家庭でルールを作っていた。

# 2月28日(金)3年保健指導「食生活と健康」

2月28日(金)に、新生活を控えている3年生に向けて、「食生活と健康」をテーマに保健指導を行いました。生徒自身が改めて自分の健康と向き合った上で、「やせ」や「肥満」の将来的なリスクを学び、理想的な食事について考えることができました。今回の学びを今後の新生活に活かしてもらえればと思います。

- ①事前指導後に身体測定を行い、**3年間でどのくらい成長しているか**振り返りました。
- ②養護教諭からの説明を受け、BMIを各自で計算をし、**適正体重や、やせ・肥満のリスク**等を学びました。
- ③(株)明治の「**食の栄養バランスチェック**」を使用して、自分の食生活について振り返りを行いました。



「食の栄養バランスチェック」では、一日または一食で食べた料理を入力すると、足りていない栄養素や、足りていない栄養素を補うための食材、料理を紹介してもらうことができます。自分の食生活について振り返り、食事を見直すきっかけになるので、1・2年生や保護者の皆様もぜひ活用してみてください。

参考:食の栄養バランスチェック|明治の食育|株式会社 明治 - Meiji Co., Ltd.

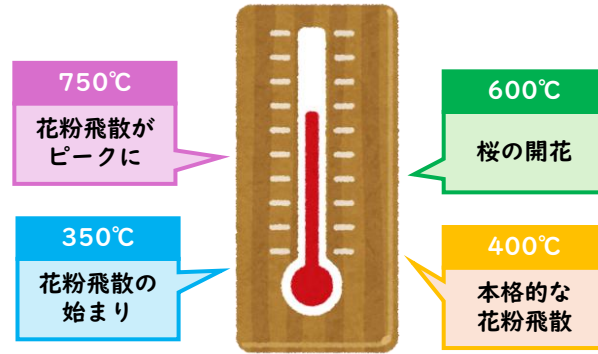
## 花粉症のピークです!

今年も花粉症の季節に入りました。花粉症の人は、少し気分が沈む時期ですね。今年も、暖冬といわれていて、平年より気温が高くなっています。このことが、花粉シーズンがいつもより早く訪れる原因の一つとされています。今回は、新聞記事に掲載されていた暖冬と花粉の関係「**400℃の法則**」を紹介します。

スギ花粉には「**400℃の法則**」があるといわれています。1月1日から最高気温を足して、**400℃になる頃に花粉が本格的に飛び始めるという法則**です。今年も例年より早く、東京では2月上旬に400℃を超えたそうです。また、2月からの最高気温を合計して600℃を超えると桜の開花が始まります。その後、750℃になると、花粉飛散がピークになります。

「雨上がりの次の日」「晴れて暖かい日」「風が強い日」は、花粉が飛びやすくなります。今年も、例年よりも花粉の飛散量が多いといわれていますので、早めに万全な花粉症対策をして過ごしましょう。

参考:東京都衛生局医療福祉部環境公害保健課:花粉症対策総合報告書、東京都、1998



## 3月9日はありがとう(サンキュー)の日

家族や友人、クラスメイトなど、誰かに優しくしてもらったり、何かをしてもらった時に、「ありがとう」と伝えることができますか?周りの人から何かしてもらうことを、当たり前だと思っていないでしょうか。皆さんの周りに溢れている「ありがとう」を見逃さずに、声に出して日頃の感謝を伝えてみましょう。

先生からも皆さんに、『1年間ありがとう♡』3学期ラスト、頑張りましょう!



## 保護者の皆様へ

☆1・2年生の保護者様☆

次年度に向けて、アレルギー調査のご協力をお願いいたします。**締切は3月5日(水)**です。

☆3年生の保護者様☆

3月5日(水)に、行田中央総合病院の助産師を招き、「生命の授業」を行います。①正しい知識を身につけ、男女がお互いに認め合い、尊重できるようにすること②性に関する問題について適切な意思決定や行動選択ができるようにすることを今回の授業の目的としています。講師の先生には、発達の段階に応じた授業を依頼しております。保護者の皆様も、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

また、先月は「生命の授業」の実施に関する事前アンケートにご回答いただいた保護者の方々、大変ありがとうございました。結果を踏まえた授業内容とさせていただきます。

