

ほけんだより 3月

3月の保健目標 ・健康生活の反省を しよう。	南城市立佐敷中学校 保健室 2026.3
------------------------------	----------------------------

今年度も残りわずかとなりました。3月は、1年間のまとめと進学、進級へ向けての準備を始める時期です。

皆さんはこの1年、心も体も健康な毎日を過ごすことはできましたか？友だちと仲良く過ごせましたか？この機会に、自分にとってどんな1年だったのか振り返ってみてください！

3年生の皆さんは、高校入試、卒業式が迫ってくる中、初めての経験、今までと違った新しい環境でのスタートを前に、不安や緊張でいっぱいかもしれません。ですが、自分らしさを忘れず、リラックスして頑張ってください。皆さんを応援しています！



保健室 の 利用者数

931人



そのうち、

・外科	263人
・内科	628人
・その他	40人

でした！



1. 気分不良 196人
2. 頭痛 194人
3. 腹痛 98人



1. 擦過傷 71人
2. 打撲 39人
3. 捻挫 27人

ナイトルーティンで ぐっすり眠ろう！

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があるとされています。

例えば 寝る3時間前までに食事を済ます

寝る1時間半～2時間前に入浴する

スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに

読書や軽いストレッチをしてリラックスする

部屋を暗くする



大切なのは自然にできること。

簡単に継続できないとストレスになってしまいます。
自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。

よくある 頭痛

原因別対処法

頭痛で来室する人が増えています。
あなたの頭痛はどのタイプ？

緊張型頭痛

症状 頭をきゅーっと締め付けられるような鈍い痛みが長く続く

対処 筋肉の緊張やこりが原因なので、温め&ストレッチで血行を促進



片頭痛

症状 片方または両方のこめかみ、目の周囲がズキズキ脈打つように痛む

対処 光や音などで悪化するため暗い静かな部屋で休む。脳の血管が広がった状態なので、冷やすのも有効

注意が必要な頭痛

突然の激しい痛みや、吐き気、しびれを伴う場合、頭部を強く打った後の痛みは、命にかかわることも。我慢せずに医療機関へ。

を埋めよう！ 正しい自転車マナー

① 車道は がわを通ろう

② 歩道では、車道がわを 通ろう

③ で走らない

④ 出さない



自転車は便利ですが、乗り方によっては、自分や人の命をうばう危険も。正しい乗り方をしてくださいね。

保健室からのお知らせ

1学期の健康診断の結果で、治療や受診が必要とのお知らせをうけた生徒で、すでに治療が済んだ。受診した。という生徒がいましたら、保健室までお知らせの用紙、または報告をお願いします。まだの生徒は、早めに治療、病院へ受診しましょう！

