



朝晩はまだ冷え込みますが春の足音を感じる頃となりました。今週末にはいよいよ卒業式ですね。3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。中学校の3年間はあっという間だったと思いますが、ひとりひとりが心も体も大きく成長しました。これまで支えてくれた人への感謝と成長した自分に自信をもって、これからも元気に過ごしてほしいと思います。

卒業生 3年間の成長の様子

3年間でこんなに伸びました！

(平均値)		R5年4月	R7年9月	伸び
身長 cm	男	155.0	169.1	14.1
	女	154.7	159.6	4.9
体重 kg	男	47.1	58.7	11.6
	女	47.2	53.8	6.6

＜伸びの大きかった人（3名まで）＞

＜男子＞ 身長・体重 ＜女子＞ 身長・体重

- ①24.0cm ①21.8kg ①14.1cm ①17.2kg
 ②23.5cm ②20.6kg ②10.9cm ②15.4kg
 ③21.5cm ③18.1kg ③10.6cm ③15.3kg

保健室の1年

今年度は、新型コロナウイルス感染症の流行はほとんどなかったものの、マイコプラズマ感染症が、比較的多くみられました。また、11月にはインフルエンザA型が流行し、1月にはインフルエンザB型が流行したため、発熱や頭痛等で保健室を利用する人も増えました。保健室利用が多かったのは、体調では「頭痛・腹痛」、ケガでは「擦り傷」でした。でも、病気やケガより多かったのは、身長を測りに来る人だったと思います。

体調を崩しがちな人は、疲れをため込み過ぎないようにすることや、自分なりの気分転換の方法があることも大事ですね。春休みには、4月からの新しい環境に備え、ゆっくり休んで体調を整えましょう。

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。

《3年生保護者の皆様へ》
 これまで学校保健へのご理解とご協力、本当にありがとうございました。お子様達もこれからも健康で幸せな日々を過ごせますよう心から願っています。