



保健だより

令和7年度 3月号

篠田中学校 保健室

3月になり、日中は暖かい日も増えてきましたが、春先は寒気が戻って冷え込むことが多いので、油断せず体調管理に気をつけて過ごしましょう。

一年間、篠中生の頑張る姿や楽しむ姿をたくさん見ることができ、みなさんから元気ももらいました。3月は学年最後の月。万全の体調で締めくくりたいですね。



「受け継がれ 生まれ 育まれてきたいのち ~いのちと性を考える~」

1月30日（金）と2月6日（金）に、3年生を対象にした命と性についての講話を助産師の先生からお聞きしました。

★助産師 高須 かおり先生のお話★

赤ちゃん人形を実際に抱っこして、生命誕生の奇跡や喜ばれて生まれてきたことを実感してほしい。また、好きな人ができる時期だが、自分や相手の気持ちを大切にしていける人になってほしい。最後に「自分に素直に！相手も大切に！知ることから始めよう。素敵な恋愛もしてください。みなさんを応援しています。」とメッセージをいただきました。



★生徒の感想★

「性」は恥ずかしいことだと思っていたからあまり考えてこなかったけど、今回の話を聴いて大切なことだと思った。

自分の意見をちゃんともって、周りに流されないようにすることが大切だと思った。今まで「性」について悪いイメージが強かったけど、今日の授業で悪いイメージが少し減った。自分を大切にしてくれる家族に感謝したいと思った。



「性」のことをこんなに正しく詳しく聴ける機会がなかなかなく、どうやって知ったらいいか困っていたけど、今日たくさん大切なことが聴けて不安が安心に変わった。知っているというだけで、これだけ心強いということが分かった。

今日の授業を聞いて、生まれてきたことは奇跡だから強く生きていきたいと思った。赤ちゃん人形が重たかったから、将来子どもができたらくさん助けたい。

嫌なことはしっかり嫌ということの大切さを知った。時々、嫌って言えなくて嫌な思いをしたことがあるので、これからはしっかり言おうと思った。望まない妊娠をしたくないので、恋人と二人で相談することが大切だと分かった。



よくある頭痛

原因別対処法

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、温めと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。脳の血管が狭がった状態なので、冷やすのも有効

注意が必要な頭痛

突然の激しい痛みや嘔吐、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。我慢せず医療機関へ。

その内容、口に出せますか？

気軽に発信できるSNS。でも軽い気持ちの投稿が大きなトラブルになるかも！

その前に想像してください



馬鹿に矢口らない人がいます。その人たちに投稿しようとしている内容を口に出して堂々といえますか？
いえるのならば大丈夫です。でも、一瞬でも小気おのりであれば内容を見直しましょう。
SNSは誰でも見られます。
SNS = 全世界に広がるという認識を持ちましょう！

鼻がつまるとむし歯になりやすくなる!?

鼻がつまると、フル口呼吸になりがち。すると口が乾き、唾液の量を減らしてしまいます。これよりむし歯になりやすくなるのです。口呼吸になっているときは、しっかり歯みがきをするのはもちろん、いつもお意識して口のケアをすることが大切です。

①口と歯を守るためのポイント

- こまめに水を飲む
口の中をうるおし、唾液を出やすくしてくれます。
- マスクをする
口の中の唾液が乾燥のを防いでくれます。
- よくかんで食べる
かむと、唾液がたくさん出ます。



かゆくても目をこすらないで!

花粉の季節がやってきました。目がかゆくてもこすりにくくなってしまう人、ちょっと待って!

目をこするとどうなる?

- 目が傷ついて、ばい菌が目に入りやすくなる
- かゆみを止めるこすり物質が出て、かゆくなくなるなど!

目がかゆくときどうすればいい?

- 意識的にまばたきする
- 目を冷やす
- まばたきすると涙が出て、かゆみの原因を洗い流す
- ぬらしたハンカチを目に当ててみるとかゆみは落ち
- 着きます。1-4

