

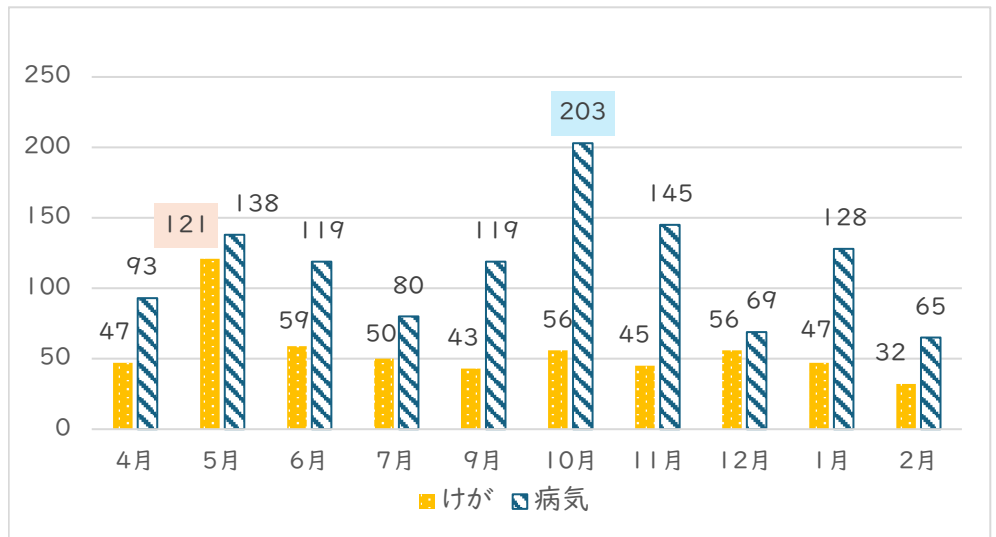
ほけんだより 3月

令和8年3月2日
小山市立小山第三中学校
保健室

暖かい陽を感じる季節になりました。今年度も残すところあと1ヶ月です。入学・進級したのがついこの間のように感じるとともに、保健室ではいろいろなことが盛りだくさんな1年でした。みなさんは、どのような1年を過ごしましたか？勉強を頑張った人、部活やクラブに打ち込んだ人、新しいことを始めた人、思い悩んだ人、いろいろな人がいると思います。ですが、誰もが日々生活していく中で知らないうちに自分を成長させることができたはずですよ。3月はそんな自分を振り返ってみてください。そして、3月は別れの季節でもあります。周りの人に感謝を伝える月にしたいですね😊



※R7.4~R8.2月末までの来室記録より（カッコ内は前年度）



～内科～
1年間を通して、頭痛や気持ちの悪さを訴えて来室する人が多かったです。睡眠不足や疲れからくる体調不良の人も多くいましたので、生活する中で上手く時間をつくり、体を休められるとよいですね。また、2学期・3学期にはインフルエンザの流行が見られました。手洗いやマスクの着用、こまめな換気、予防接種など感染症予防への意識を高めていけるとよいですね。

～外科～
昨年度よりケガでの来室者が減少しました。中でも、5月の運動会では擦り傷や打撲での来室が多くありましたので、事前のストレッチや三中体操をしっかり行い、ケガの予防に努めていきましょう！また、体育ではバスケットボールでの突き指が多くありました。骨折や靭帯損傷などの可能性もあるため、RICE処置（安静・冷却・圧迫・挙上）を行うとともに、症状により早めの医療機関受診が大切です。



学校保健委員会を開催 2026.2.9

小山市の保健師さんをお招きして、「起立性調節障害」をテーマにご講話いただきました。



◇起立性調節障害とは

自律神経系の乱れで、座ったときや、立ち上がったときに脳への血流が低下する病気です。思春期に好発しますが、特に小学生の約5%、中学生の約10%に症状が見られるそうです。

◇症状

朝起きられない、午前中調子が悪い、食欲不振など人によって様々な症状が現れます。

◇原因

・思春期の自律神経の変化・ストレス

・水分不足・活動量の低下・天気 など

◇予防

★規則正しい生活

⇒適切な水分・塩分の摂取、朝日を浴びる など

🐼 決して怠けているわけではありません。周囲の人のかわり方が症状をよくする一歩になります。もし、悩んでいる、困っている人がいましたら、学校やかかりつけの医師にご相談ください。

クマの生態を知る

2025年はクマの出没情報が飛び交いました。出会うのは山の中だけではありません。これから暖かくなり、外出する機会も増えると思いますので、ぜひ知っておいてください。

抜群の身体能力

人間が勝てる相手ではありません!

人間よりはるかに力も速さもあり、とても危険です。遭遇したら大きな事故につながることも。

- 嗅覚は犬よりも鋭い。食べ物をすぐに見つけ出す
- 止まっているものを見分けるのは苦手だが、動くものは瞬時に捉える
- 遠くの音までよく聞こえる
- 鉄筋をへし折ったり、100kgの鉄の檻をひっくり返すこともある
- 鋭い爪で肉を容易に引き裂く。命を脅かす菌もたくさん
- 運動能力が高く、木登りや水泳が得意
- 時速40km以上。車と同じくらいの速さで走る

クマによる事故を防ぐには?

出会わないために

- ✓ 出没情報をチェックする
- ✓ クマが活発に行動する朝夕の外出は控える
- ✓ 足跡や糞など、痕跡があるところには近づかない
- ✓ 鈴や話し声などで人間の存在を知らせる

出会ってしまったら

クマから目を離さず、ゆっくり後退してください。

絶対NG!

- ・走る
- ・大声を出す
- ・背中を向ける

クマの本能を刺激し、攻撃性を高めます!

襲われそうになったら

首から上を狙って攻撃することが多いです。重症化を防ぐために「防御姿勢」をとりましょう。

防御姿勢

両手で首の後ろをガードし、うつ伏せになるか背中を丸める。

目撃したら

身の安全を確保し、自治体か警察へ通報してください。

押さえておきたい情報

- 発見日時
- 発見場所
- 大きさ、色、頭数
- 様子や行動
- クマが逃げた方向