

保健だより 3月



令和8年2月27日
鯖江市中央中学校

3月3日(火)は「ひな祭り」ですが、「耳の日」でもあります。WHOによると、世界中の若者(12~35歳)の約半数にのぼる11億人がイヤホンなどの不適切な使用で難聴のリスクにさらされているそうです。「耳鳴りがすることがある」「耳が詰まった感じがする」という人は要注意!すぐに耳鼻科を受診しましょう。



今月の保健目標: 1年間の健康生活を振り返ろう

4月からの1年間、「健康」に気を付けて生活できましたか?

日々の行動や生活習慣を振り返り、チェックしてみましょう。

夜更かしせず、質の良い睡眠を十分に



朝食を欠かさず食べ、バランスよく栄養をとった



ストレスを上手に解消した



感染症対策をしっかりと行えた(手洗い、マスク、換気など)



丁寧な歯みがきができる



排便のリズムが整っていた



時間やルールを守り、メディアとうまく付き合えた



運動やお手伝いなどで体をよく動かした



保健室から 振り返ろう

今年度、頭痛を訴えて来室する人が多かったです。そこで、「よくある頭痛原因別対処法」をお知らせします。



○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、温めたりストレッチで血行を促進

○片頭痛

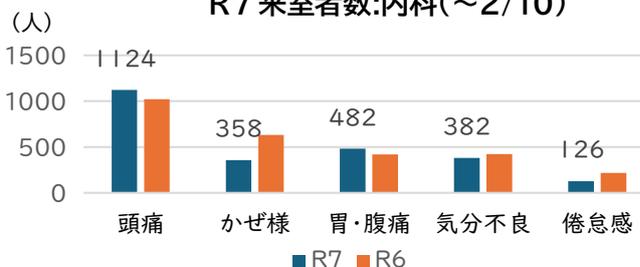
【症状】片方または両方のこめかみ、目の周囲がズキズキ脈打つように痛む

【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、命に関わることも。我慢せずに医療機関へ。

R7 来室者数:内科(~2/10)



<どうして緊張やこりが起きるの?>

長時間の同じ姿勢(デスクワーク・スマホ使用)やストレス、運動不足による慢性的な血行不良と疲労物質の蓄積が原因。筋肉が酸欠や栄養不足に陥り、硬化することでコリや痛みが引き起こされます。



むし歯の治療率について

1学期の歯科検診後からお願いしておりますむし歯の治療率は現在75.9%となりました。まだの方は新年度になる前に受診をお願いします。



保護者の方へ

学校でのケガ、医療費の請求はお済ですか？

学校管理下でケガをした場合、日本スポーツ振興センターの医療給付を請求できます。手続きが途中になっている、手続きをし忘れていたという保護者の方は、保健室までお知らせください。

3月1日(日)~7日(土)は「子ども予防接種週間」



通常の診療時間内に予防接種を受けにくい人が、土曜日・日曜日や夜間等に予防接種を受けることができます。対象となる予防接種は予防接種法に基づくもので、協力実施している医療機関は福井県 HP「子ども予防接種週間」に掲載されています。

★薬物乱用防止教室を行いました！

2月24日(火)、学校薬剤師の藤井先生をお招きし、3年生の薬物乱用防止教室を行いました。違法薬物となる「大麻」や「覚せい剤」、最近話題となった「ゾンビたばこ」、市販医薬品による「オーバードーズ」について話を聞きました。



【つらい気持ちの相談先】

- ・ホットサポート(精神保健福祉センター)
- ・まもろうよ ころこ(厚生労働省)
- ・あなたはひとりじゃない(孤独・孤立対策推進室)
- ・女性相談支援センター(厚生労働省)
- ・女性支援特設「あなたのミカタ」

関係ないと思っていたが、10代の使用量が多いこと、意外と身近な問題であることを知った。このような予防の機会が必要だと思う。

薬物と聞くと怖いイメージがあるが、「薬」は量や使い方を守れば人を助けることができるとても良い物なので正しい知識を身に付けたい。

「薬物」と「薬」、「医薬品」の違いなど、話を聞いて「くすり」のことがよくわかった。市販薬は正しく使いたい。

薬物依存やオーバードーズにどうしてなるんだろうと思っていたけど、乱用しないといけない程追い詰められていることがわかった。

私の周りにオーバードーズで様子がおかしい人がいたら相談にのってとめたい。

誰にも相談できずにいる人がたくさんいると思うので、相談機関を利用しやすくなるのが大事と思った。

ちょっと知っておいてほしい！

自転車運転に関して

安全に乗ろうね

令和8年4月1日から自転車の交通違反に対して『交通反則通告制度(青切符)』が導入され、反則金が科されます。反則金を納付しないと刑事手続きに移行します。対象違反は113種類で、対象は16歳以上の運転者です。

<主な反則行為と反則金>

- | | |
|----------------------|-----------------|
| ○携帯電話使用
12,000円 | ○信号無視
6,000円 |
| ○指定場所一時不停止
5,000円 | ○並進
3,000円 |



福井県では、令和8年度より県内県立高校生への自転車通学時のヘルメット着用を「努力義務」から「着用を必須条件」とする方針が決定しています。

自転車乗車時のヘルメット着用は、自転車乗車中の事故の頭部外傷や死に至るリスクを大きく減らします。

