

卒業する176名へ

# 保健だより 3月

令和6年3月12日  
所沢市立東中学校  
保健室

## ご卒業おめでとうございます！

いよいよ今週金曜日は、卒業式です。3年生のみなさんにとって、人生で一度しかない中学校生活を振り返って、どんな3年間でしたか？みなさんが元気に卒業していく姿を近くで見守ることができて、とてもうれしいです。みなさんと一緒に過ごした時間は1年間でしたが、昼休みに身長を測りながらお話したり、掃除を一緒にやったり、楽しい時間を過ごすことができました。ありがとうございます！

4月からは、それぞれの新しい生活がスタートします。新しい出会い、楽しいことや大変なこと、たくさんあると思います。健康に気をつけて、自分のペースで頑張ってくださいね。みなさんがこれからさらに、成長して素敵な大人になることを楽しみにしています。卒業おめでとう！



## 3年生のみなさん、保護者のみなさまへ

### 保健関係書類の返却を行います

★年度初めに提出いただいた書類や、健康診断で使用した記録カードを、返却します。

中身は、家庭で確認し、保管等をお願いします。

- 生徒カード
- 保健調査票
- 緊急連絡カード
- 災害・緊急時保護者連絡カード
- 健康カード（+歯科健診の記録）

★**健康カード**を結んでいるリボンは、小学校1年生の4月から中学3年生の4月の9年間で伸びた身長の長さです。確認してみてくださいね。

みなさんひとりひとり、自分のペースで大きく成長しました。小中9年間でたくさんの経験を積んで、心も大きく成長しているはずです。人と比べる必要はありません。どんな経験も自分の成長にとって大切なものです。ぜひおうちの人と一緒に振り返ってみてくださいね。

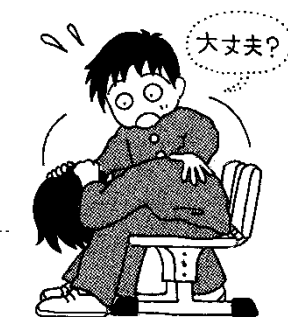
そして、みなさんの成長は、いつもみなさんを支えてくださっているお家の人があっただけです。ここまで育ててくれたおうちの人、周りの人への感謝の気持ちを忘れずにいてくださいね。

卒業式の真っ最中にめまいや気持ちが悪くなったら・・・

## 卒業式での脳貧血にご用心!!

卒業式の最中に突然倒れてしまう人がいますが、その中に「脳貧血」によるものと考えられるケースがあります。

「脳貧血」とは、急に起き上がる、急に立ち上がるなどの動作によって血圧が急激に下がり、血液が脳まで十分に流れず、脳が酸欠状態にあることをいいます。



### 原因

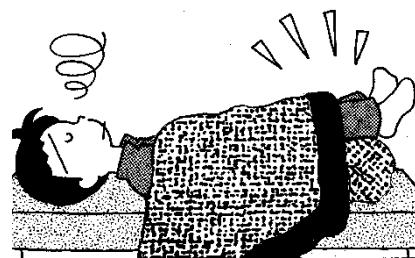
疲れ、睡眠不足、朝食抜き、その日の体調、きつい衣服など

### 気を付けること

- 規則正しい生活を心がける。(前日だけでは不十分です！今から見直しを！)
- 前日は、十分な睡眠時間をとる。
- 当日は、必ず朝ごはんを食べてくる。
- 検温、健康観察をして、体調がよくない場合は、お家の人とよく相談をしましょう。

### 脳貧血の前ぶれ

吐き気・あくび・気持ち悪い・脱力感・頭から血が下がる感じ・目の前が暗くなる・ふらつき  
→このような症状の場合は、焦らず、騒がず、慌てず、その場でしゃがみ、近くにいる先生に知らせましょう！我慢のし過ぎで、バタンと倒れて頭を打っては、とても危険です！  
なんか、変だな…と思ったら、すぐ声をかけてくださいね！



## 保護者の皆様へ

ご卒業おめでとうございます。お子さまが心身共に健康で3年間の義務教育を修了し、無事卒業式を迎えようとしています。これも、保護者のみなさまのたくさんの励ましと愛情があったからと思います。私自身も、保護者のみなさまのご理解、ご協力があり、この一年間3年生の心身の健康を見届けることができました。本当にありがとうございました。