

# ほけんだより 3月

蓮田市立蓮田南中学校  
保健室  
令和7年3月3日  
No. 11

今年度もあとわずかとなりました。最強寒波も襲来し、厳しい寒さとなった2月でしたが、少しずつ暖かい日も出てくるようになりました。これから三寒四温をくり返しながら、季節が春へと移り変わっていきます。気温の変化も大きくなるので、服装を上手に調節しながら、残りの3学期を健康に締めくくりましょう。



## 保健室1年間のまとめ

インフルエンザが大流行した昨年に比べ、今年の南中は時期によって様々な種類の感染症が発生する年となりました。  
みなさんにとって今年はどうな1年でしたか？  
勉強だけでなく健康面のふり返りも行い、生活習慣の見直しや改善を実践していきましょう。



**年間来室者数**

1年生	128人
2年生	145人
3年生	118人
合計	391人



**来室者が多かった月**

1位	9月
2位	4月
3位	6月



**欠席者が多かった月**

1位	2月
2位	12月
3位	10月



**感染症発生状況**

インフルエンザ	45人
新型コロナウイルス	32人
マイコプラズマ感染症	18人
ウイルス性胃腸炎	7人
水痘	6人
手足口病	1人
溶連菌感染症	1人



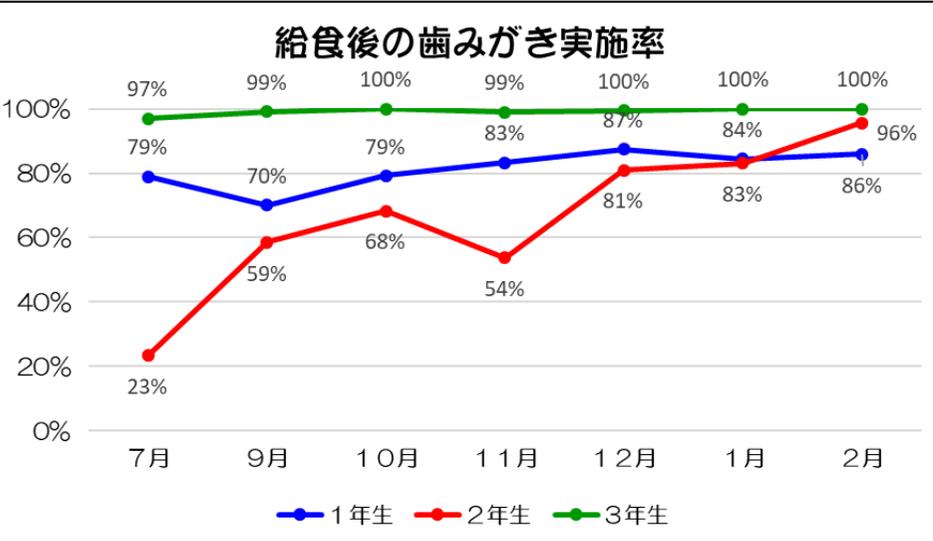
**多かったケガの種類**

1位	すり傷
2位	打撲、まめ
3位	捻挫



**多かった体調不良の症状**

1位	気持ちが悪い
2位	頭痛
3位	腹痛



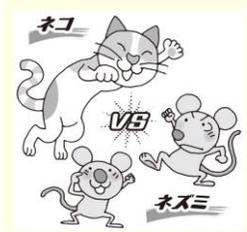
保健委員さんの呼びかけの効果もあり、2月のチェックでは3年生・1-1・1-2が100%を達成し、2年生も全クラス90%以上と、最も良い結果となりました。  
3年生のように習慣化できるよう、チェックがなくてもしっかり磨きましょう。

## 音のギモン・音の効果

**心臓の音 速いのは？**

ネコの脈拍は1分間に100~160程度。ハツカネズミの心臓は1分間になんと600~700回も脈を打ちます。

みなさんはどれくらいの速さか、自分で測ってみましょう。



**雷の音と光 先に届くのは？**

音は1秒あたり340m、光は1秒間に30万kmも進みます。雷が光った3秒後にゴロゴロ聞こえたら、1km位まで近づいていることになります。雷を見かけたら、まずは安全な屋内に避難しましょう。



**音の高さ 高いのは？**

音の大きさで差が分かりづらいかもかもしれませんが、実は飛行機の方が上。音は空気の振動です。その振動数が多いと高い音になります。聴力検査でも高い音と低い音で検査しています。



**音の力で脳をリラックス**

脳がリラックスしているときに出る「アルファ波」。川のせせらぎや鳥の鳴き声など心地よい音を聞いたり、好きな音楽を聞いたりすると発生します。生活に取り入れると、うまく気分転換したり気持ちを落ち着かせたりすることができるともありません。



## カフェインのほんとの話

**飲むと元気になった気がする？**

それは飲んだときだけ。むしろ、効果が切れると飲む前よりも疲れたような感じがする場合があります。カフェインが疲れや眠気の原因を解消するわけではないので、しっかり休むことが大切です。



**いいことばかりではない**

子どもはより影響を受けやすく、動悸や腹痛、めまい、吐き気、頭痛などの原因になることも。またカフェイン中毒による死亡事故の事例もあるので、カフェインに頼る生活はやめましょう。

