

ほけんだより 3月 NO.11

羽曳野市立高鷲南中学校
令和7年3月7日

早いもので今年度も1カ月をきりました。日中は暖かい日も増えてきて、春の訪れを感じます。3年生のみなさんはまもなく卒業ですね。1・2年生のみなさんも今の学年で過ごす時間はあとわずかとなりました。みなさんにとって、良い締めくくりができるよう応援しています。次のステップへ向けての大切な時期、体調不良やけがが無く元気に過ごせるよう願っています。

1年間を振り返ろう

1年間の保健室利用者 458名
 体調不良 293名
 けが 165名
 (2025年2月末現在 延べ人数)

今年度の来室状況は、昨年より体調不良は減少、けがは少し増加しました。

今年もインフルエンザや新型コロナ等の感染症が心配な時期もありましたが、学級・学年閉鎖を伴う大きな流行はありませんでした。一人一人が意識して感染症予防に努めた結果だと思えます。



新年度に備えて、体調を整えておきましょう。今年度行った健康診断の結果より病院を受診し、報告書を提出していない人は保健室まで提出をお願いします。

体調面で不安がある人は春休み等も利用して、病院等を受診しておくことをおススメします。

~知っていますか!? カフェインについて~

勉強中や何かに集中したいときにエナジードリンクやコーヒーなどのカフェインに頼っている人はいませんか? カフェインには眠気を覚ます効果があります。しかし、カフェインをとることはいいことだけではありません。



①<元気になった気がするだけ! ?>

カフェインを飲んで元気になった気がするのは、その時だけです。むしろ、効果が切れると飲む前より疲れた感じがするときもあります。



②<眠気覚ましになっている! ?>

カフェインを飲むことによって疲れが取れるわけではありません。眠い・疲れたときはしっかり休むことが大切です。

カフェインのとりすぎは、動悸や腹痛、めまい、吐き気などの原因になることもあります。またカフェイン中毒による死亡事故の事例もあります。カフェインに頼りすぎないようにし、必要なときに上手に活用するようにしましょう!

禁止! 自転車運転中のながらスマホ

2024年11月から道路交通法が改正され、自転車運転中のスマホ使用に関する罰則がとて重くなりました。普段から自転車に乗る人は必ず知っておきましょう。

禁止 自転車の運転中にスマホの画面を見る、通話する

罰則 これまでは「5万円以下の罰金」でしたが、今回の改正により

- 6か月以下の懲役または10万円以下の罰金
- 交通事故などの原因となった場合は1年以下の懲役または30万円以下の罰金…になりました

スマホの画面を見ている時の視界は約20分の1にまで狭まるといわれます。「ちょっとくらい大丈夫」が自分や人の人生を変えてしまう重大な事故につながることもあります。「自転車の運転中はスマホを触らない」、必ず守ってくださいね。