



3月

# 保健給食だより

令和7年3月4日  
国分寺中学校

今月の

## 保健目標

健康生活の反省をし、  
よりよく生きていくための生活について考えよう

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。それぞれの進路に向けて、新たな1歩を踏み出すみなさんに、保健室からメッセージを送ります。

この先、勉強やスポーツを頑張るにも、趣味の時間に打ち込むにも、友達と楽しい時間を過ごすにも、心身共に健康であることが重要です。

自分の健康を守るのは、自分自身です。規則正しい生活をする、栄養バランスの良い食事をする、しっかり休息をとる、適度に運動をする…。健康の基本を忘れず、ときどき自分の生活を見直しましょう。一人ひとりが自分自身を大切にしてください。皆さんの幸せを祈っています。



## 保健室の1年間

今年の保健室利用件数は2月末時点で1127人でした。  
前年度と比べると203件の増加です。  
病気でのお来室が昨年度に比べて多かったです。



ケガの件数

389 件



病気の件数

663 件



その他の件数

75 件

### けがの種類別件数

すり傷 92件

打撲 84件

捻挫 22件



歯科受診率

28.1%



眼科受診率

42.9%



1日の平均利用者数

6 人

### 病気の種類別件数

頭痛 256件

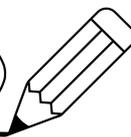
腹痛 134件

気持ちが悪い  
131件





# 薬の使用過多による頭痛 (MOH)



頭痛には、偏頭痛や緊張性頭痛など多くの種類があります。また、頭痛で悩まされている日本人は2千万人とも言われ、子どもでも日常的に遭遇する症状です。その中に“薬物の使用過多による頭痛”が存在します。

## 薬剤過多による頭痛とは…

もともと頭痛発作が多く、痛み止めを飲んでも十分な効果がないため漠然と内服を繰り返していると、気付けばさらに頭痛が悪化し、ほぼ毎日頭痛がある状態（慢性化）になることがあります。

薬剤の使用過多による頭痛にならないためにも、薬を連日飲むようになったり、薬の効果がなくなってきたりしたら、自己判断で薬を飲むことはやめて、早めに医療機関で相談しましょう。

## 簡単に手に入る薬 使い方に注意しよう



頭痛薬に限らず、市販薬はたくさん売られていて、簡単に手にすることができます。医薬品は少しの量で身体に大きな作用を起こし、たくさん飲んでしまうと、身体に大きなダメージを与えてしまいます。

薬は用法・用量を守って使用し、症状が長く続くときには、医療機関を受診しましょう。

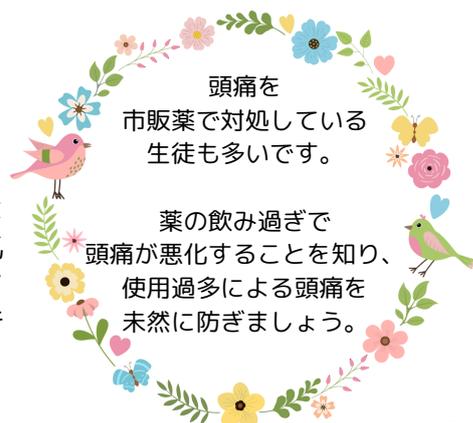


## 頭痛ダイアリー

頭痛の頻度が多い人は一度、頭痛ダイアリーをつけてみましょう。保健室に用意してあります。

頭痛の起こった日時、どのような痛みか（脈打つような、締め付けられるような、など）、頭痛はどれくらい続いたか、吐きけや光・音・匂いなどが気になったか、薬を飲んだかどうか、などを記載していただくと、ご自分がどんなときに、どのような頭痛に悩まされるかがわかってきますし、治療を行う医師にもあなたの頭痛の情報がきちんと伝わります。

（日本頭痛学会HPより引用）



小中一貫コーナー

## 【姿勢とSNS③】

今年度も、小中一貫教育のひとつである「生活習慣チェック」にご協力ありがとうございました。長期休業明けの生活リズムの改善と意識作りのために始めたこの活動も、もう5年以上となります。いつも、保護者のみなさまの温かなコメントもありがとうございます。

その中から、お子さんの就寝時間や、長時間のメディア使用を心配する様子も伝わります。

R 7年度も継続して活動しながら、学校と家庭で協力し、子ども達の健康で元気な生活につながっていく活動や取組へとしていきたいと思ひます。



国分寺小学校



国分寺東小学校



国分寺中学校

～12月に実施した「立腰タイム」は、現在も各学校で実施しています～