

ほけんだより 3月

2026.3.9
甲斐市立双葉中学校
保健室
文責 日向 里江子
涙の最終号><。

祝 卒業

～これからも元気に生きていくために～

3年生のみなさん、受験勉強お疲れ様でした。ここまで長かったね。受けても受けても次の試験がある、勉強してもしても足りない気がする…そんな日々はストレスフルでとても苦しかったよね。本当によく頑張りました。大人になるための試練の中に「受験」もあるのだと思います。みなさんはまた一つ**試練を乗り越え、成長したんだよ**。そのことをちゃんと**自分で認めてあげてね**。そして、ここまで**応援し続けてくれた人たちに感謝**しましょう。体調を崩さないようにとあれこれ気に掛けてくれたり、塾の送迎をしてくれたり、書類作成に何時間も時間を費やしてくれたり、激励の言葉をかけてくれたり。何かを成し遂げようとするとき、振り返ってみるといつだって応援してくれた人がたくさんいる。そのことも忘れないでね。

4月から勉強を頑張るためにも、部活に打ち込むためにも、友だちと楽しい時間を過ごすためにも、**心身ともに健康であること**が重要です。自分の健康を守るのはあなた自身。**規則正しい生活、栄養バランスのよい食事、質の良い睡眠、適度な運動**…これが基本です。例えば、肌荒れ、口内炎、頭痛など体の不調が現れたらそれは何かの「サイン」。疲れ、寝不足、ストレス、栄養不良など原因は様々。「サイン」が現れたら**自分の生活を見直すこと**を忘れずに。

どんなステージに立っても「健康の基本」を忘れず、頑張るってね！
そして、自分自身を大切にね。みなさん一人ひとりの幸せを祈っています。
*放送室前の『大ピンチ図鑑』見てくれましたか？先生方の失敗談を参考にピンチの切り抜け方や教訓を学んでください！失敗をしてもいい。大事なのは**どう向き合うか**ですよ。



めまい・立ちくらみについて

めまいや立ちくらみの経験はありますか？また、朝、なかなか起きられない、しょっちゅう頭痛がする、午前中は体がだるく食欲がないということはありませんか？その場合、**起立性調節障害(OD)**かもしれません。起立性調節障害は自律神経の働きやバランスが悪いために、上体を起こしたり、立ち上がったときにめまいや立ちくらみがしたり、長時間立ちっぱなしのときに脳貧血を起こしたりするもので、10～16歳頃に多い疾患です。もし心辺りがある人は、新生活が始まる前に一度受診するといいですよ。

【予防のためにできること】

- ① **規則正しい生活をする**
(早寝早起き、栄養バランスのよい食事、適度な運動)
- ② **体調を整える**
(体調が悪いときはしっかり体を休ませる)
- ③ **必要に応じて薬を飲む**
(薬による治療が必要な場合もあります。専門医に相談しましょう。)





大丈夫？

花粉症の話

ついに今年もこの季節がやってきてしまいました…。そう、「花粉症」。既に目のかゆみや充血、涙目、鼻水など様々な症状に悩まされている人がいるかと思います。花粉症の対策で最も重要なことはズバリ『**早めの対策**』!!症状が出てからの対策ではピーク時の辛さを抑えられない場合があります。**花粉を避けること、花粉を室内に持ち込まないこと**に加え、必要に応じて薬を使うようにしましょう。症状が強い場合は薬の見直しが必要なものもあるので、我慢せず早めに受診しましょうね。

OTC に対応できるケース

- *軽度の鼻水・くしゃみ
- *初期のムズムズ
- *毎年 OTC 薬でコントロールできている



受診を推奨するサイン

- *適度な湿度の維持
- *喘息を併発
- *鼻づまりが強く眠れない
- *目のかゆみ・充血が強い
- *勉強や習い事に支障が出る

最近の保健室は…

日向は3年生が卒業していくのが寂しくて仕方がない(T_T)

先週末、3年生は卒業アルバムが配られ、最後のページに寄せ書きを書き合っていたね。記念に、思い出に、忘れないように…。(その量を人と比べる必要はないし、書いてなかったっていいんだよ。そんなものであなたの思い出の価値は変わらない。)

人はたくさんのかたちを経験し、様々な感情を持つ。笑ったり喜んだり、ときには愚痴ったり怒ったり泣いたり…。でも、その出来事のうち、どれくらいのかたちを私たちは覚えていられるんだろう。残念ながら、私は今年一年もたくさん笑ったはずなのに、何に対して笑ったか、楽しいと思ったかほとんど覚えていない。人間は忘れるようにできているらしいけど、良い思い出は全部覚えていられたらいいのに…っていつも思う。それくらい、みんなのお陰で、私には忘れたくない思い出がたくさんあったんだ。

実は人の「記憶」って少し不思議で…。みんなが持つてる(信じてる)「**記憶**」は**不確か**だということを知っているかな？人の記憶は「録画データ」ではなく、**思い出す度に少しずつ“書き直される物語”**なんだって。例えば幼い頃の記憶。アルバムや動画を見たり、家族から話を聞いたりするうちに、「後から得た情報」をあたかも最初から「自分が体験したこと」だと思ってしまうことがある。心理学ではこれを「**再構成された記憶**」と考えるそう。写真を見て作られたイメージ、家族の語りと混ざった記憶、何度も思い返すうちに強化された場面…全部が混ざり合って、「自分の記憶」となることがある。これは幼い頃だけではなく大人になってもあること。記憶はだんだん形を変えて書き直されていく。それが「思い出は美しい」と言われる所以。でもね、例え記憶が「正確」じゃなくても、それはあなたの中で「**意味を持って残っているもの**」だからいいんだよ。

3年生、あなたの中学の思い出はどんな？そして1・2年生、みんなの毎日はどんな時間になってる？きくと今思う「思い出」と40歳になったときに思い出す「思い出」は違う。中学時代の嫌な出来事も、もしかしたら数年後には「**自分を強くした時間**」に変わっているかもしれない。脳は大事なものを守るために、いらぬ情報を手放す。だから**忘れることは弱さではなく、「整理」**なのかもしれない。**この3年間、全部が楽しかった人はきつといない。でも、一つでも“あのとき、よかったな”って思える温かい記憶がみんなの心の中に残っていたらいいな。そしていつかふと中学時代のことを思い出したとき、その記憶が少しだけ優しく光っていたら嬉しい。**

卒業おめでとう。良い出合いを求めていくなだよ。そして、元気に巣立って行ってくれてありがとう。