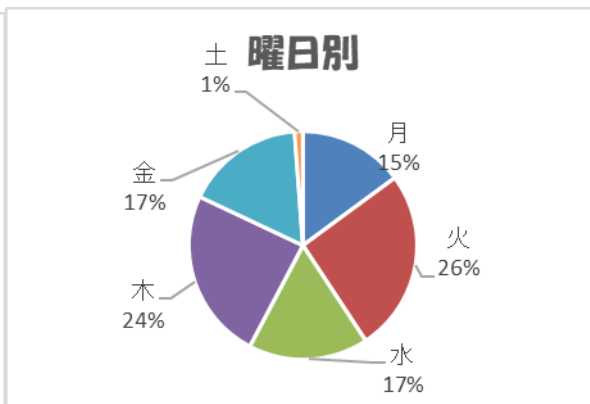
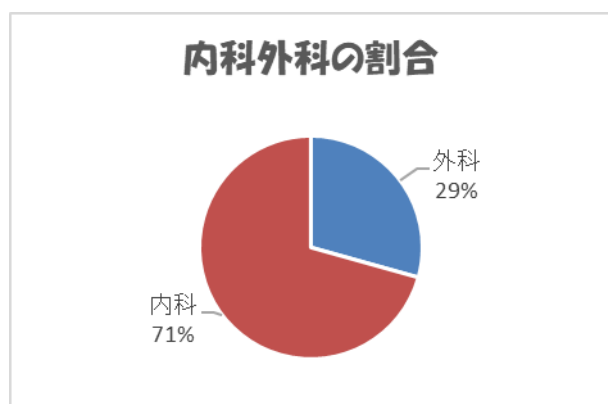
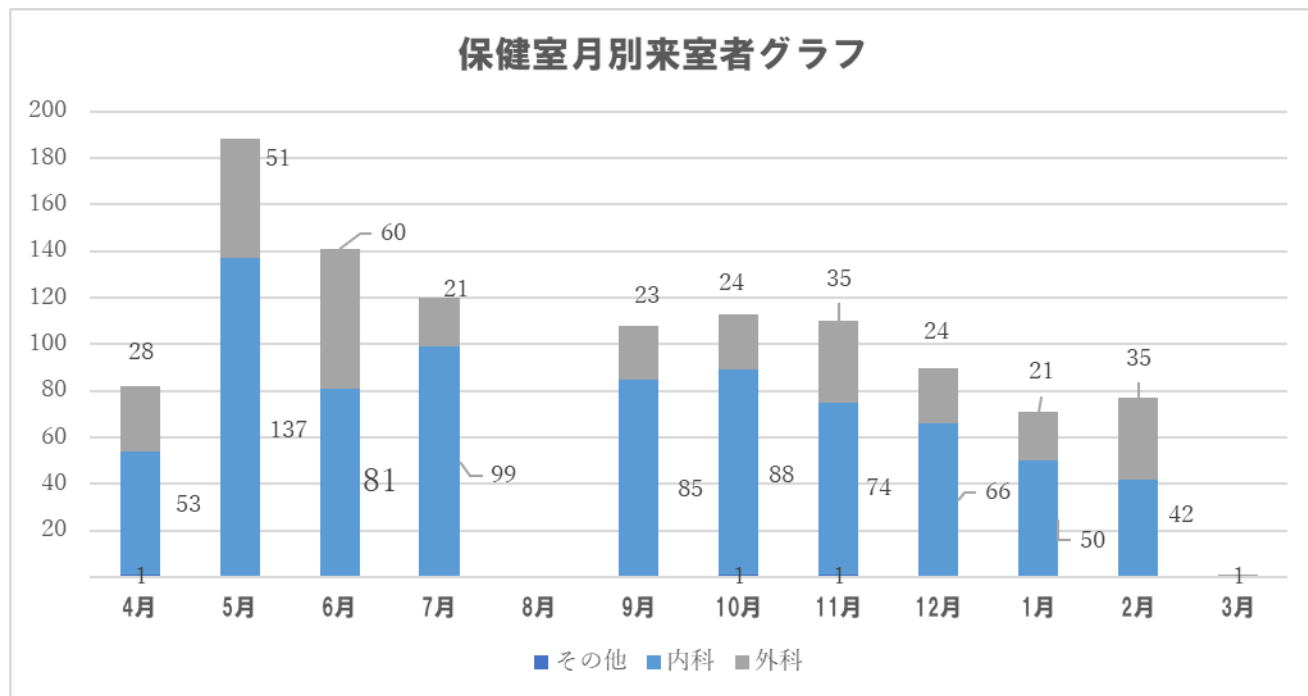


保健便り

2025・3・11

薬師中・保健室

2024年度 保健室の利用状況です。(24年4月～25年3月1日)



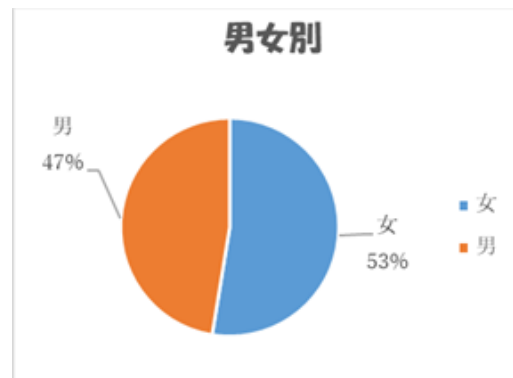
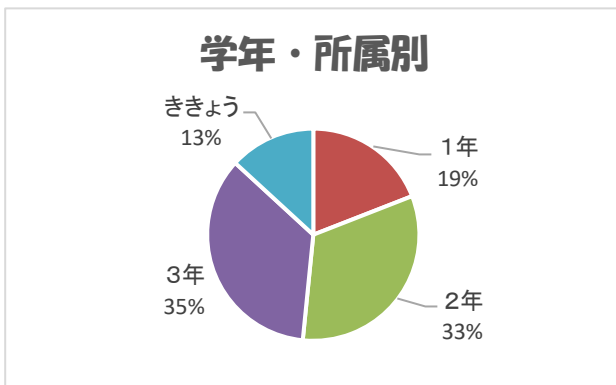
内科的な症状で利用する人が多く主な症状は「頭痛」「腹痛」「気持ち悪い」でした。

「頭痛」の原因として寝不足やスマホ等の使い過ぎによる眼精疲労（目の疲れ）があります。また、週末の生活リズムの乱れが週の初めの不調を招くので規則正しい生活とスマホ等の使い方に気を付けましょう。

「腹痛」は冷えや便秘が原因になっていることが多いので腹部だけでなく足元を温めたり、トイレの時間をゆったり持てるように工夫しましょう。

「気持ち悪い」は「吐き気」「嘔吐」がない場合が多く「なんとなく気持ち悪い」「なんとなく不調」のケースが多くあります。暖房や冷房を使用しているときは換気を心がけるとともに外に出て新鮮な空気を吸うだけで治ることもあります。

裏面に続く



「命」の大切さを考える

今日、3月11日は東日本大震災が起こった日です。
2011年3月11日午後2時46分。

尊い多くの命が失われ。愛すべき家族や友人、知人が奪われました。

その年の7月にがれき処理のボランティアで訪れた時の光景が忘れられません。
家が建っていた場所や田畑であった場所が塩水につかり沼底のようになっていました。
泥にまみれた小さな大切な思い出を拾い集めました。少し離れた木の枝にはあらゆる物がひっかかっていました。
ほんの1分前、1秒前には人々の営みや生活があったことがわかりました。

この先、何が起きるかわからないからこそ、今を大切に、そして何よりも命を大切にしてほしいと思います。

震災はいつ起こるかわかりません。その時のために自分と大切な人を守るための備えをしましょう。
そして、震災が起きた時に家族はどこでどのように集合するかなど話し合っておきましょう。