



令和8年3月16日

北区立明桜中学校

校長 菊池修一
 養護教諭 ○○○○

1年間の保健のまとめ

保健室利用者数	3/13現在	
内科的処置	1228名	①頭痛 ②腹痛 ③気持ち悪い
外科的処置	679名	①すり傷 ②疼痛 ③打撲
スポーツ振興センター申請件数	21件	骨折、靭帯損傷、 他

2月の感染症情報

インフルエンザB 75名

新型コロナウイルス感染症 1名

ピアスを開けたい!! 髪を染めたい!
 カラコンしたい!
 おしゃれの前にリスクもしっかり勉強しよう。
 ちなみに校則ではすべてNGです。

知っておきたい ピアスの健康被害

「かわいいピアスをつけたい!」「ピアスでおしゃれがしたいな～」とっていませんか? その気持ちはわからなくもありませんが、知っておいてほしいことがあります。

①感染症のリスク

ピアスホール(穴)から、細菌が入り込むと、はれたり、かぶれたり、炎症を起こしたりします。

②金属アレルギー

かゆくなったり、赤くなったりすることがあります。

③耳の皮膚の異常・変形

はれや炎症を放置すると、ホールが埋没したり、ケロイドになったりする恐れがあります。



ピアスでおしゃれがしたいと思ったら、その健康被害のリスクもきちんと考えて、本当に今、自分に必要かどうか、よ～く考えてみてください。

めまい・たちくらみについて

めまいやたちくらみの経験はありますか？ また、朝、起きられない、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？

もし心当たりがあったら、あなたは起立性調節障害（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たちくらみがしたり、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す。

予防のために、次のことに注意しましょう。

- 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、適度な運動を心がける)
- ② 体調を整える
(体調が悪いときは体を休ませる)
- 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。専門医に相談を)



よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょ！

量



翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。個人差はありますが、中高生では8～10時間の確保が推奨されています。
(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)

質



やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げの原因になります。量(睡眠時間)が不足することにもつながるので絶対にやめましょ。

リズム



睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。