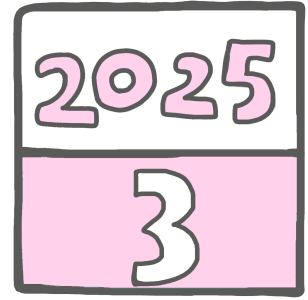


# ほけんだより



令和7年3月

武庫川女子大学附属中学校・高等学校

日本には四季という季節の移り変わりがあります。旧暦では1月から3月を春としています。旧暦で3月のことを弥生といい、「草木がいよいよ生い茂る月」という意味があります。この時期になると各地で雪や氷が解け、植物が芽を出し花のつぼみがふくらみ始めます。

みなさんは、春から何を連想しますか。ひな祭りやホワイトデー、卒業式や春休みなどのイベントがあります。また、春の花といえば梅・桜・桃・菜の花・タンポポ・チューリップなどを見かけます。「花より団子」という人はいちご、ひなあられ、桜餅、竹の子などでしょうか。

ゆっくりと季節の移り変わりを五感で感じ取ってみましょう。きっと嬉しい発見がありますよ。



## ほけん1年間

	中1	中2	中3	高1	高2	高3	合計
体調不良	433	334	505	499	614	545	2930
けが	195	101	90	167	109	118	780
合計	628	435	595	666	723	663	3710

\* 2024. 4 ~ 2025. 2

## R6年度 来室状況

今年もたくさんの生徒の利用がありました。時には、先生方の利用もあるんですよ。

学級閉鎖

1回



学年閉鎖

1回



救急搬送

5件



今年度のインフルエンザ報告は108名、新型コロナウイルス感染症報告は128名でした。

(2024.4~2025.2) 感染者数、学級閉鎖ともに昨年度に比べ少なかったです。

救急搬送は、ケガやアナフィラキシー等がありました。エピペンを処方されている人は必ず携帯してくださいね。



# 生理のはなし



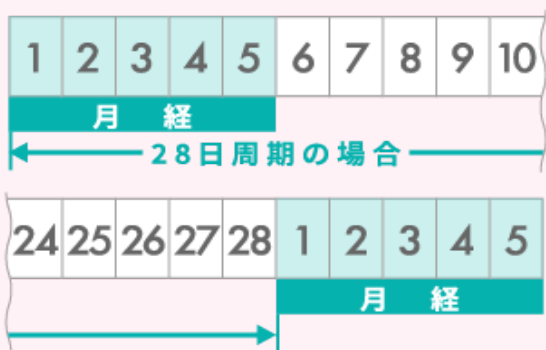
初めて迎える生理を初潮（初経）と言いますが、日本人の平均は 12.2 歳頃ということです。ただ、個人差があるため医学的には 14 歳までに生理が始まれば正常という扱いになっています。一方、15 歳以降で初経が発来した状態を遅発初経、18 歳になっても生理が来ない状態を原発性無月経と定義されますが、特に原発性無月経の場合には様々な健康上のリスクが発生するため医療介入が必要となります。

一般的に、15 歳までに生理がこない場合は受診することが勧められていますが、単に“遅咲き”だったというケースも多いです。特に親がそうであった場合は子供もそうなることが多いと考えられています。生理のことで気になる人は、最寄りの産婦人科に相談してみてくださいね。

## 正常な 生理の目安

生理周期	継続期間	1 周期の経血量
25 ~ 38 日	3 ~ 7 日間	20 ~ 140 ml

▲あくまで目安なので、あまり神経質にならないでね！！



※生理周期には個人差があります

## 生理周期とは？

生理が始まった日から次の生理の前日までのこと

生理周期は毎回±6 日以内のずれであれば、一定でなくても、心配する必要はありません。10代は女性ホルモンの分泌が不安定なので周期がずれることもよくあるためです。7 日以上ずれている場合、体に何らかのトラブルが起きていますか？

## 健康手帳

生徒のみなさんに健康手帳を返却いたします。本校に進級・進学予定の人は、次年度の必要項目を新たに記入していただき、緊急連絡先や住所等、変更事項があれば追記をお願いいたします。

新学期に集めますので、紛失に気をつけて保管しておいてください。

**必要項目**：病気・アレルギー・結核（中学生のみ）・保健調査票・運動器検診保健調査票

健康手帳

高校3年生、中学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6年間、3年間の楽しかった事や辛かった事等を忘れてしまうくらい、もっともっと広い世界を見て感じて、自分の人生をゆっくりと歩んでいってくださいね。これからも応援しています。

健康第一

保健室一同