



令和5年11月1日
小平市立小平第二中学校
保健室 No. 8

11月の保健目標
心の健康について考えよう

11月に入り、1日を通して秋の深まりを感じるようになりました。先月行われた合唱コンクールも無事に終わり、みなさんもホッとしていることでしょう。今年度の合唱コンクールは制限がなく、みなさん一人一人が歌っているときの真剣な表情や、クラスや全校が一丸となった伸びやかな歌声はとても心地よく感動しました。RIKUTAI、合唱コンと大きな学校行事を終え、クラスの仲間たちとより一層「絆」が深まったことと思います。その絆、学級・委員会活動にぜひ活かしていきましょう。

さて、11月は数字の1が2つ並び「いい〇〇の日」という記念日がたくさんあります。ぜひ、みなさんオリジナルの「いい〇〇の日」を生活の中で見付けてみてはいかがでしょうか？ 今月も宿泊学習(G)、期末テスト、土曜授業、復習確認テスト(3)、健康診断など様々な行事が続きます。3年生のみなさんにとっては、テストの結果が何より大切になってくることでしょう。自分自身にとって納得できる結果となるよう、保健室からも応援しています。また、インフルエンザや新型コロナなど様々な感染症の流行が続いていますので、手洗い、換気など基本的な予防も続けていきましょう。

2023年も残り2か月！今月も「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活リズムを崩さずに、心も体も元気に学校生活を送ってください。

☆11月の健康診断☆



日時	検診項目	学年	場所
11月27日(月) 8時45分 開始	脊柱側弯(モアレ) 検診	2年生 全員 1・3年生 対象者 ジャージ登校	会議室 (南校舎1階)

※ 2年生と1・3年生対象者へ、24日(金)に検診だよりを配布します。

※ 欠席者検診が11月29日(水・14時～15時)に福祉会館で実施されます。欠席者検診日までの期間が短いため、学校検診日に極力欠席のないようお願いします。

「心の風邪」ひいていませんか？

季節の変わり目に風邪をひいてしまう人がいるかと思いますが、みなさんは「風邪」というと咳や鼻水、発熱やのどの痛み、体がだるいなど、体調が悪くなる「体の風邪」を想像するのではないのでしょうか。しかし、人は体だけではなく「心の風邪」をひくこともあるのです。心が風邪をひくと、気持ちが落ち込んでしまう、食欲が出ない、夜眠れない、何をしても楽しくない、といった症状が出てしまいます。体の風邪の原因は主にウイルスですが、心の風邪の原因は、過度のストレス(対人関係、勉強、疲労、天候、騒音など)が考えられます。

心の風邪をひかないためには、ストレスをため過ぎないことが大切です。疲れているときは無理をしないで少し休んだり、自分に合ったストレス解消法やリラックス法を行ったりしてみましょう。そして、悩み事があったら「一人で抱え込まず」に、家族や友達、先生方など信頼できる人に相談をしたり、話を聞いてもらったりすることも大切です。そこから何か解決策が見つかるかもしれません。自分や周りの人の体と同様に、心も大切に想ってあげてくださいね。



11月8日

気をつけたい冬の感染症

インフルエンザ

インフルエンザウイルスによる、肺と気道の感染症です。感染すると、1～3日の潜伏期の後、熱が40℃近くまで急激に上がります。鼻水・咽頭痛・咳などの呼吸器症状のほか、頭痛・関節痛・倦怠感なども伴い、子どもの場合は、腹痛・嘔吐・下痢などの消化器症状も出る場合があります。

多くの症状は数日で治まりますが、熱は5日程度、咳は10日程続く場合があります。合併症としては、体力のない乳幼児が肺炎を起こすと命に関わることもあります。ワクチン接種により、感染しても軽症ですむことがあります。

感染性胃腸炎

吐き気、嘔吐、下痢などの消化器症状が急に起こる病気をまとめて「感染性胃腸炎」と言います。原因は、ウイルス性と細菌性によるものがあります。

ウイルス性 便などから、ウイルス(ノロウイルス・ロタウイルス等)が手を介して口から体内に入り感染する。冬から春にかけて流行する。水のような便が出て嘔吐も繰り返し起こるため、脱水症状に注意が必要。

細菌性 主に食べ物を介して起こり、食中毒と呼ばれ夏に流行することが多く、カンピロバクター、サルモネラ、病原性大腸菌O-157などに感染して発症する。

保護者のみなさまへ

インフルエンザ等の感染症に罹患し、医師から「出席停止」の診断が出た場合は、必ず学校へ連絡をお願いします。療養後登校する際、インフルエンザと新型コロナ以外の学校感染症は、医師のサインが記入された「登校許可書」が必要です。インフルエンザと新型コロナに感染した場合は、保護者の方が記入する「登校届」(インフルエンザ用と新型コロナ用:5/8より書式変更)に必要事項を記入の上、治癒後の登校日に必ず担任へご提出ください。「登校許可書」と「登校届」の用紙は、①保護者の方が学校へ取りに来る、②本校HPからダウンロードする、③兄弟姉妹が受け取るなど、いずれかの方法でお受け取りください。



一般的な感染症の予防法は、「手洗い・栄養バランスのとれた食事・十分な睡眠」と言っても過言ではありません。少しでも不調を感じましたら無理をせず早めに休養をとり、医療機関にご相談ください。引き続き、お子さまの健康観察をよろしくお願いします。

きょうは何の日？

記念日で見ると

11月

1日 点字の日
日本語の点字が誕生したのは、1890年。

1日 いい姿勢の日
正しい姿勢で勉強すると集中力アップ！

8日 いい歯の日
「受診のおしらせ」をもらった人は、早めに歯医者さんへ。

9日 換気の日
2カ所を開けて、空気の通り道を作りましょう。

19日 世界トイレの日
みんなが気持ちよく使うために、できることは？

26日 いい風呂の日
ぬるめのお湯でリラックス。

換気のコツ

少し寒いけど、教室、廊下、トイレの窓は、5cm 開けよう！保健委員のメンバーを中心に換気を行いましょう。

空気の通り道をつくろう

自分のきもち
相手のきもち
どっちも大事

「笑って、うつるよね」

免疫力アップ
幸福感
鎮痛作用

記憶力アップ
ストレス軽減
筋力アップ

広がってほしいのは…病気じゃなくて笑顔です

手洗いの後は、きれいなハンカチでしっかりと水分をふき取ろう！「手をふく」までが、正しい手洗いです。

トイレのあとは必ず手洗い

11月23日は「勤労感謝の日」です

おうちの人に感謝の気持ちを伝えましょう

友だちの心を傷つけない

誰だって悪口を言われるのはいやですよね!? でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでる人はいませんか? 「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

「ことば」ひとつで友だちを傷つけることも助けることもできる!

悪口を言うことで仲よくなった人とは本当の友だちではないと思う!

正しい姿勢で座っているかな?

○ ×

- ☑ 背筋が伸びている
- ☑ 足と背中が90度になっている
- ☑ 両足が床についている
- ☑ イスに深く腰をかけている

あるなしクイズ

あるに共通するのは?

ある	なし
ポケット	ボタン
石	岩
寿命	一生

答えは「歯」!

ポケット 歯と歯ぐきの間に歯垢がたまり炎症を起こすと、歯周ポケットという深い溝ができます。進行すると歯が抜け落ちてしまうことも…

石 歯垢が石のように硬くなったものが歯石。放置していると、むし歯や歯周病の原因になってしまいます。

寿命 歯の平均寿命は約50~65年。80歳まで自分の歯を20本残すことは、実はとても大変なのです。やっぱり大切なのは、毎日の歯みがき。そして定期的な歯科受診です。

上手に「怒り」とつき合おう!

イライラしたときに、怒りがコントロールできずに悩んだことはありませんか。怒りは、人間の原始的な感情であり、ほとんどの人に備わっているもので、悪いことではありません。しかし、自分でコントロールできず、トラブルが起きてしまうと問題です。怒りが湧いてきたら、次の方法を試してみてください。

- ① 6秒間じっとする (突発的な怒りは6秒過ぎるとおさまるから)
- ② 深呼吸する (深呼吸には副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあるから)
- ③ その場から離れる (怒りの原因が目の前からなくなると、心を落ち着けやすくなるから)

人の心を傷つけて喜ぶ、心さびしきものに聞く耳はなからうから、中傷された君に言う。

蝶たちの集まりでは、蝶も「キモい」と陰口をたたかれるだろう。心ないものたちのうちにも自分と同じ美しさを探しつつ、君はひとり、大人になればいい。

『編集手帳』 竹内政明

笑うと幸せと元気がやってくるんだよ

「笑い」って、うつるよね!

免疫力アップ
幸福感
鎮痛作用

記憶力アップ
ストレス軽減
筋力アップ

広がってほしいのは…病気じゃなくて笑顔です