

保健だより



令和6年12月2日(月) 小平市立小平第二中学校 保健室 NO. 8

カレンダーも最後の1枚。今年もあとわずかになりました。

12月になると、時の流れの速さを改めて感じます。みなさんはどんな1年でしたか？
嬉しかったこと、楽しかったこと、つらかったこと、苦しかったこと、いろいろあった
と思います。そんな一つ一つの出来事が、みなさんを成長させてくれています。
今年の自分に「ご苦労様、よく頑張ったね!!!」と言ってあげてくださいね。



かぜをひく人、ひかない人の違いは？

本格的な寒さの到来で、かぜが流行する季節になりました。
同じ環境にいても、かぜをひきやすい人もいれば、あまりかぜ
をひかない人もいます。どうしてなのでしょう？

私たちの体には“免疫”というシステムが備わっています。

この免疫力が高い人は、体にかぜのウイルスが侵入してきてもそれをやっつけること
ができます。しかし、免疫力が低い人はウイルスの侵入や増殖を許してしまうため、
かぜをひいてしまうのです。



免疫力を高めるための基本として、“体を冷やさない”ことがとても大切です！

体温が1℃下がると免疫力は約30%も低下すると言われています。



寒さ対策！3つの『首』をあたためよう！

「首」「手首」「足首」は動脈の太い血管が皮ふの近いところ
にあるため、ここが冷えると全身に流れる血液も冷えてしま
います。この部位を温めることで温まった血液が流れ、冷え
の改善につながります。

低体温だと免疫力が下がるワケ ～戦う細胞 白血球～

血液は私たちの体を構成する約60兆個もの細胞に栄養や酸素を送り届け、
かわりにいらないものを持ち帰る働きをしています。血液中には免疫機能を
もつ**白血球**がいます。白血球は体の中に異物がないかパトロールし、細菌や
ウイルスなどをやっつけてくれます。体温が下がると血流が悪くなり、この
働きがうまくいかなくなると病気になってしまうのです。

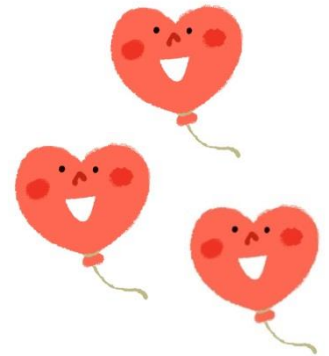


12月は旧暦で“師走（しわす）”といいますね。

由来は、諸説あるようですが、日本には昔から年末になるとお坊さんにお経を唱えてもらう風習があり、年末が近づくと師（お寺のお坊さん）が東西に行ったり来たりと忙しく走りまわる様子から、“師走”となり、1年で1番忙しい時期という意味で使われていることが多いようです。

人は、あわただしく過ごし、余裕のないときは、誰でも自分のことだけで精一杯になり、周りを見渡すことができなくなってしまいます。

1年が終わろうとしている今だからこそ、自分の周りにいる家族や友だちとのできことなどを振り返ってみることも大切な時間になると思います。



感じる心、想像する心・・・そして、思いやり

みんなは、等しく自分が快適に学校生活を過ごす権利を持っています。

しかし、これは裏を返すと一人一人が考え行動し、みんなが快適に過ごせる環境をつくる義務（努力）を負っていることになります。これらのことは、中学校や高校を卒業して社会に出たとき、それぞれが置かれた環境の中で生きていくために必要な“社会性”を身に付けていくことになります。

このひろ～い地球の中で、同じ学校に通い、一緒に学校生活を送っている仲間。居心地良く、自分たちのやりたいことに一生懸命取り組めて、生き生きとした表情で毎日を過ごしてほしいと思います。

誰かに相談 してみよう

悩みを吐き出すことは恥ずかしいことでも弱いことでもありません。自分だけでは解決することができないこともあります。そんなとき、誰かに話を聞いてもらうことで気持ち楽になったり、違う考え方ができるようになったりすることもあります。



一人で抱え込まないで



信頼できる人に話してみよう



相談ダイヤルもあります

- ・チャイルドライン
- ・こころの健康相談統一ダイヤルなど