



令和4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。先日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も限りある時間内での練習でしたが、みなさん一人一人の歌っているときの真剣な表情や、クラス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、ぜひ学級活動にも活かしていきましょう。

さて、新型コロナウイルス感染症について、夏の感染者数と比べると減少はしています。しかし、インフルエンザの同時流行や今後の感染拡大が心配され始めていますので、気を緩めるのではなく感染者数が増えない状態が長く続くよう、みなさんにも感染予防を地道に継続してほしいと思います。今後も少なからず制限のある学校生活が続きますが、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、健康診断や職業学習(2)、期末テスト、校外学習(1)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。自分自身にとってよい結果となるよう、保健室からも応援しています。2022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	対象学年	場所
11月21日(月) 9時00分開始	脊柱側弯症(モアレ)検診	2年生 全員 3年生 対象者 ジャージ登校	視聴覚室 (4階)

※脊柱側弯症検診の3年生対象者は、ジャージ登校、制服持参。18日(金)に検診だよりを配布します。

※欠席者検診は、11月30日(水)14時から15時(受付時間)、福祉会館で実施されます。



11月7日

### 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係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。

**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0-157などに感染して発症する。特に、ウイルス性胃腸炎では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。

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。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)に必要事項を記入の上、治癒後登校の際に担任へご提出ください。「登校許可書」と「登校届」は、保護者の方が学校へ取りに来られるか本校HPからダウンロードをしてご使用ください。



## 「心のかぜ」ひいていませんか？

季節の変わり目にかぜをひいてしまう人がいるかと思いますが、みなさんは「かぜ」というと咳や鼻水、発熱やのどの痛み、体がだるいなどの体調が悪くなる「体のかぜ」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「心のかぜ」をひくこともあるのです。心がかぜをひくと、気も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。体のかぜの原因は主にウイルスですが、心のかぜの原因は、過度のストレス(疲れ)などが考えられます。

心のかぜ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活動を休んだり、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、ストレスや悩み事は「1人で抱え込まず」に、家族や友達、先生方など身近な人に相談したり、話を聞いてもらったりしてください。自分や周りの人の体だけではなく、心も大切に想ってあげてくださいね。



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の休養をとり、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！

空気の通り道をつくろう

寒さ対策

自分のきもち  
相手のきもち  
どっちも大事

首元  
手首  
足首

3つの『くび』をガード

手洗いの後は、きれいなハンカチで、しっかりと水分を拭き取ろう！

トイレのあとは必ず手洗い

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

おうちのひと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。

自分がやられたらどう思う!? まずはそこから考えてみて!!	「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!
傷つけたほうはすぐに忘れても傷つけられたほうは一生忘れない!	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!

がまんしなくていいんだよ

中高生の8割が悩んでいる!

薬、飲んでもいいんだよ。

まずは相談しよ。

保健室でも、小児科、婦人科などでも。

寒くても水分補給ってだいじ?

水分補給は夏の話だよな というキミ!

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら…

**理由 その1** 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

**理由 その2** 夏よりものどが湿っていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。

**冬の水分のとりの方**

- 寝る前、起床後にしっかり補給!
- のどが潤いたと感じる前にこまめに
- 白湯など温かいものを選ぶ

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。

- ①6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

免疫カアップ  
幸福感  
鎮痛作用

記憶カアップ  
ストレス軽減  
筋カアップ

「笑い」って、うつるよね♪

広がってほしいのは…病気じゃなくて笑顔です