

保健だより



12月号

令和4年12月1日

蟹江北中学校 保健室
年間プラス言葉「ありがとう」プラス態度「笑顔」

今月の保健目標：かぜの予防をしよう

今月の安全目標：身の周りの整理、整頓をしよう

寒い日が続き、いよいよ冬の訪れを感じます。皆さん、体調を崩してはいませんか。冬になって喉が渇くことが少なくなったからといって、水筒を持ってきていなかったり、水分を摂っていないかったりする生徒が多く見られます。人間が代謝で失う体内の水分は2.5Lです。これは冬の間も変わりません。こまめに水分補給をしましょう。



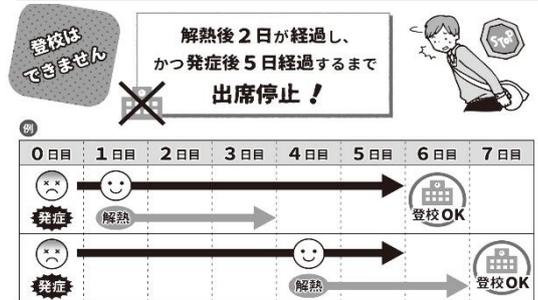
あと約3週間で待ちに待った冬休みです。勉強、部活に忙しい毎日かもしれませんが、体調管理に気をつけて楽しい冬休みを過ごしてください。

「フルロナ」って何？



最近、ニュースや報道番組で「フルロナ」という言葉を聞いたことはありませんか。「フルロナ」とは、インフルエンザと新型コロナウイルスが同時流行したり、同時感染したりすることです。今年はインフルエンザも流行するといわれています。インフルエンザの流行は通常、12月下旬から始まり、1月から2月にピークを迎えます。インフルエンザワクチンの接種をして免疫ができるのは、約2週間後です。12月中にインフルエンザワクチンの接種をお勧めします。もし、インフルエンザにかかってしまった場合は出席停止となります。

インフルエンザは出席停止です



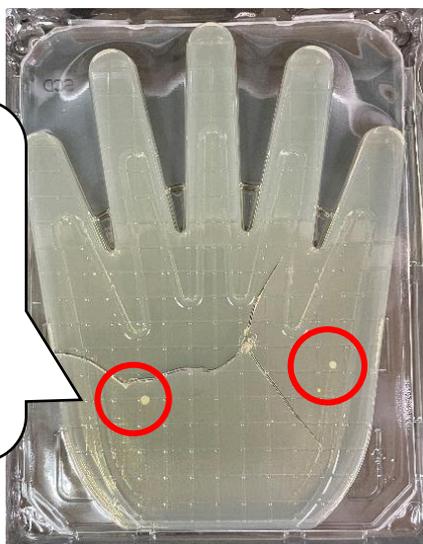
保健委員会で手洗いの実験をしました

11月14日(月)保健委員会で寒天培地を使って、手洗いの実験をしました。

石けんで手を洗って
ハンカチで拭いたとき

石けんで手を洗って
自然乾燥(服で拭いたり)したとき

手のひらを直接、培地表面に当てるだけで誰でも簡単に検査ができます。
手洗い効果などを肉眼で確認できます。



ハンカチやタオルで手を拭かず、濡ったままにすると、手に細菌が増えることがわかります。手を拭いて乾燥させましょう。



あまり細菌やウイルスに過敏になりすぎてもよくありません。免疫力を高めて、細菌やウイルスに打ち勝てる体を作ることが必要です。

「ストレスは人生のスパイスである」

ストレス研究でノーベル賞を受賞したハンス・セリエ博士の言葉です。みなさんは、この言葉を聞いてどう感じますか？適度なストレスであれば、それをバネに頑張るエネルギーを生み出すことができます。ストレスを悪者と捉えず、「人生のスパイス」にすることができるといいですね。

でも、どうしてもストレスに立ち向かえない、辛くてしんどいときは自分の大切な心と体を守るために逃げることも大切です。どうか、自分を大切にしてください。

ウジウジさんタイプへのアドバイス

❁ できそうな目標を順にこなそう

目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。



❁ 今できることを考えてみよう

今できることを見つけて精一杯取り組み、気持ち少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。

❁ 「できていること」に目を向けよう

自分の欠点心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

カリカリさんタイプへのアドバイス

❁ 白と黒の間を考えよう

「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。

❁ 「ありがとう」を探そう

不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるように心にならば心に余裕ができるかも。



❁ 見方を変えてみよう

同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。

冬休みの過ごし方について

もう少しで冬休みです。嬉しかったこと、楽しかったことを思い出すと、また来年もがんばろうというエネルギーが湧いてきますね。新しい気持ちで新年を迎えることができるようにしましょう。

冬休みの過ごし方

ふり返ってみよう
この1年



大きなけがや病気をせず、心も体も健康だったかな？

危険な誘いはきっぱりと断ろう！



ゆうわくに負けないで

やすみ中も規則正しい生活をキープ



早寝早起き朝ごはんが基本です！

一日の利用時間を決めてそれを守ろう！



すまほ(スマホ)のやりすぎに注意

みつを避け引き続き感染対策を



手洗い、換気、人との距離がとれないときはマスク着用！