

ほけんだより 12月

12月 25日
三原中学校
保健室
No. 9

今年もいよいよ年の瀬が押し迫ってまいりました。2学期も今日で終わりです。この2学期は、意見発表会や記録会、三原大運動会と行事が盛りだくさんでした。忙しかたには確かに事実ですが、それ無事や遂げたことは皆さんの成長につながっていると思います。2学期、本当にお疲れ様でした。

そして、無事にやり遂げるために様々な場面を支えて下さった保護者の方や地域の方に感謝の気持ちを忘れずにください。

さて、皆さん... 待ちに待った冬休みが始まります。やりたいことはいろいろあると思います。中学生としての自覚をもって何事も全力でやり、素晴らしい冬休みをお過ごし下さい。そのため、今日のほけんだよりは病気の冬休みの過ごし方を、元気な姿で1月8日にお会いできるのを楽しみにしています。



毎日を健康で過ごすために...

【食事】

「朝寝坊して朝とお昼が一緒になってしまう」「パンだけでご飯をすませる」...なんてことはありませんか？長期休みは食事のリズムも大きく崩れやすい時期です。朝ごはんを自分で作ってみたり、夕食では鍋に色々な食材を入れて食べたりしても素敵です。できるだけバランスの良い食事を心掛け、毎日元気に過ごしましょう！

【運動】

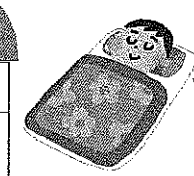
寒い季節は、本当に体を動かすのがおっくうになりますよね。でも、冬こそ運動の時期！家の中でラジオ体操を試してみたり、動画を見ながらダンスを試してみたり、暖かい格好をして外を散歩してみたり...考えてみるとちょっとした工夫で運動ができます！おいしいものを食べた分、ちょっとでも多く運動を心掛けましょう！

【睡眠】

良い生活リズムは、睡眠が基盤です。睡眠時間が極端に少なかったり、多すぎたりすることで、体内時計が狂ってしまい、だるくなったり、気持ちが乗らなくなったりしてしまいます。学校がある日と変わらない時間に寝て、起きる生活にしましょう。もし、寝るのが遅くなってしまっても、朝起きる時間はいつもと一緒にしましょう。

どんな病気でしょう？

	1の病気	2の病気	3の病気
感染経路は？	◇感染した人のくしゃみや咳でウイルスが飛び散る ◇ウイルスの付いた手で鼻や口を触る	◇感染した人のくしゃみや咳でウイルスが飛び散る ◇ウイルスの付いた手で鼻や口を触る	◇ウイルスに汚染された二枚貝や十分に加熱されていないものを食べる ◇ウイルスが手に付いた人が触った食材を食べる ◇感染した人の吐しゃ物や便からウイルスが移り、口に入る
症状は？	◇37℃～38℃くらいの微熱 ◇くしゃみ、のどの痛み ◇鼻水、鼻づまり	◇38℃以上の高熱 ◇頭や筋肉、関節が痛む ◇のどの痛み、鼻水や咳が出ることも ◇「急に」全身がだるくなる	◇吐き気、嘔吐 ◇下痢、腹痛
感染したらどう？	◇睡眠をとり、安静にする ◇食べられそうなら消化に良い食事をする ◇水分補給をする	◇早めに病院で抗ウイルス薬をもらう (発症から48時間以内に飲むと、発熱期間が1～2日短くなる) ◇睡眠をとり、水分補給をする ◇熱が下がっても決まった日数は安静にする	◇安静にする ◇水分補給をする(脱水症状に注意) 抗ウイルス薬はありません！

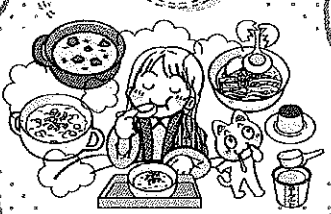


熱があるときは。
水分補給をこまめにしましょう。エネルギーをたくさん使うので、消化の良い、栄養価の高いものを少しずつ食べましょう。

かぜをひいたときには、こんな食事がいいですね

かぜのときは。
温かく、胃や腸に負担をかけず、栄養を吸収しやすいものもいいですね。おかゆ、うどんなどに、玉子や白身魚、とうふなどを加えて少しずつ食べましょう。

下痢のときは。
人肌くらいの温かさのもので、水分補給をしましょう。塩分を含むスープなどはおすすめです。消化の悪いものや油っこいものは食べないようにしましょう。



鼻がつまるときは。
湯気がたっている温かいもので鼻の通りをよくしましょう。

のどが痛いときは。
冷たすぎるものや熱すぎるもの、刺激のあるものはやめましょう。のどごしのいいプリンやゼリー、ヨーグルトはおすすめです。

1→風邪(風邪の原因になるウイルスは何百種類とあるそうです。) 2→インフルエンザ 3→感染性胃腸炎(ノロウイルス)

裏面へGoー!!!

①タバコに触れない!

タバコには、身体にとって有害物質であるニコチン、タール、一酸化炭素などが入っています。未成年の喫煙は法律で禁止されている理由は皆さんのような成長期には、成人よりもタバコの影響が強くなるからです。

【すぐに出る影響】

- ・心臓への負担
- ・運動能力低下
- ・めまいや息切れ
- ・咳やたん など

【喫煙を続けると出る影響】

- ・やめられなくなる”依存症”
- ・肺がんなどのがんの可能性
- ・心臓病のリスク増加 など

まさに、「百害あって一利なし」です。

同様の人たちに
悪影響を
及ぼします。



タバコから出る
煙も有害で



素敵な冬休みの過ごし方ためには、心身ともに健康を毎日過ごすことが大切です。特に冬休みは色々な誘惑があるからこそ、誘惑に負けないために大切なことをしっかり理解しておきましょう! 皆さん、素敵な冬休みをお過ごし下さい!

②飲酒をしない!

年末やお正月などのお祝いの席では、お酒を見る機会が多いと思います。大人が飲むお酒を「未成年とはいえ大丈夫だろう」という考えではいけません。(触法行為となります。) 大人の身体と、皆さんの成長期の身体では、お酒から受ける影響が異なるからです。

未成年の飲酒は大人よりもお酒の悪影響を受けやすく、脳が委縮して、記憶力や集中力が低下したり、生殖器の働きが妨げられたりします。

また、特に怖いのは急性アルコール中毒になりやすく、呼吸や意識がなくなり、死に至ることもあります。

皆さんは成長期であるとともに、人生の中で光り輝く青春真っ盛りです。大人になってみんなが集まった時に「あんなこともあつね」と言いながらお酒を飲むまでは、お酒は少し遠く存在させて下さいね。

本音
会おうと
青春してくれ



素敵な冬休みに するために...

③SNSの使い方に要注意!

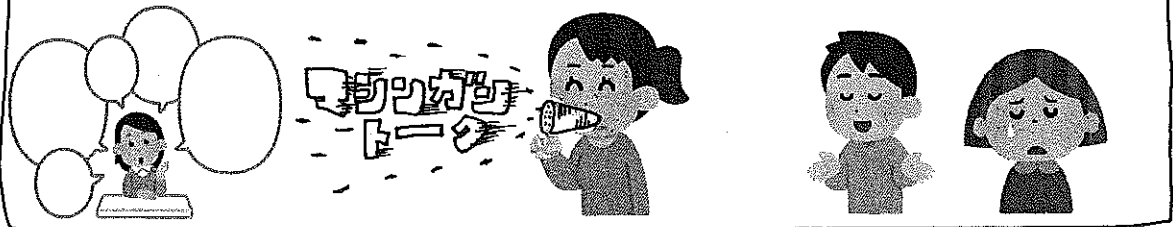
皆さん、人は話を聞く時、何を重視していると思いますか?

心理学者メラビアンは、

【話の内容が7%】

【口調や話の早さ等が38%】

【話す姿勢や態度が55%】



そこで、実験を基に提唱しています。

つまり、人は『話す内容以上に非言語の部分(人の様子や話方など)で情報を得ている』ということです。SNSなどのコミュニケーションでは、どうしても「非言語の部分」が受け取れず、話す言葉全てが情報になります。そのため、何気ない一言が思わぬ捉え方をして、トラブルにつながります。相手も自分も、気持ちよくコミュニケーションをとるために、言葉一つ一つに気を付けましょう。

また、写真や動画などをネットに上げる行為は、自分の写真などを街中に配布するのと同じです。個人情報の取り扱いには、十分気を付けて下さいね。

保護者の皆様へ

いつも学校保健に関するご理解、ご協力をしていただき有難うございます。2学期は、意見発表会や体育行事、学年の行事等様々な活動があり、子どもたちが悩みながらも成長する姿があり、支える立場である私が、逆に子どもたちの頑張りに励まされることが多かったように感じます。本当に、やりがいとともに責任を感じる2学期でした。

本日、健康カードを配布しました。ぜひ、お子様と一緒にご確認いただき、今のお子様の健康状態を把握する手立てにしていただければと思います。

冬休み中は、生活リズムが崩れやすく風邪をひきやすくなります。できるだけ学校がある日と同じ生活リズムを送れるよう声を掛けていただけると幸いです。子どもたちにとっては楽しみで仕方がない冬休みですが、保護者の方にとっては、年末年始は何かと忙しい時期だと思います。寒さも増してきていますので、体にお気を付けてください。

