ほけんだより1月

２０２３年1月１０日
小川南中学校
保健室

あけましておめでとうございます。今年もよろしくおねがいします。
縁起がいいと言われる初夢は「一富士・二鷹・三茄子」です。富士は、高くて美しい山。高い目標や理想を表します。鷹は、鳥のように大空を舞う。可能性の広がりや自由な行動を表します。茄子は、事を「成す」。いろいろな説があるようですが、ポジティブな感じがいいですね。
元テニスプレイヤーの松岡修造さんの言葉に「夢は寝て見るもんじゃない。起きて叶えるものだ！」という言葉があります。2023 年。みなさんの起きて叶える夢はなんですか？
今年一年みなさんが心身ともに健康に過ごせることを祈っています。

１月の保健安全目標

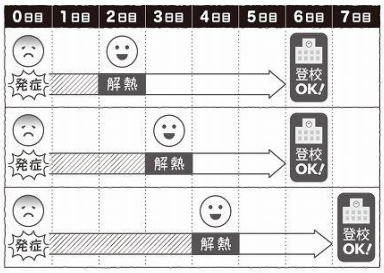
- **体をきたえよう。**
- **かぜの予防に努めよう。**
- **事故を防ごう。**

インフルエンザ

なぜ出席停止なの？

出席停止期間

発症した後５日を経過し、
かつ 解熱した後２日を経過するまで
※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、１～３日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の１日と、発熱の期間（３～５日くらい）、そして解熱後２日間くらいです。

「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも２日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後２日を過ぎても感染力が続くため、「発症した後、５日を経過」するまでは出席停止です。

身体測定を実施します

身体測定を実施します。今年度になって早９ヶ月が経ちました。日々成長していることと思います。身体測定で確認してみましょう。日程は以下の通りです。

１１日（水）	１の１	１６日（月）	１の２
１８日（水）	１の３	２４日（火）	２の１
２５日（水）	２の２	２６日（木）	３の１
３０日（月）	３の２		

〇時間・・・朝の会終了後、または昼休み
〇服装・・・長そで、長ズボンの体操服
靴下は保健室前の廊下で脱ぐ

３年生は、受験に向けて日々勉強を頑張っていると思います。生活リズムが夜型の人は、朝方に切り替えられるように少しずつ起きる時間を早めて体を慣らしていきましょう。

朝ごはんは頭と体を目覚めさせ、1日の活動に向けて体調を整えるために欠かせないものです。朝ごはんを抜いてしまうと、脳にエネルギーが行き届かず、集中力も低下していきます。時間的に余裕をもって朝食をとる習慣をつけましょう。

生活リズムをしっかり整えて、十分に力を発揮してください。

１・２年生も今のうちから生活リズムを確立させておくことが大切です。

男子も冷え性になるの？

実は、男子にも冷え性はあります。冷え性を起こす原因は、生活習慣の乱れや食生活の偏り、そして運動不足です。

筋肉は、体温を生み出すとともに、温かい血液を全身に送り出す大切な役割もしています。

男子は女子よりも筋肉量が多いため、冷え性にならないと思われがちです。しかし、運動不足で筋肉が衰えると、血行不良となり冷え性につながるのです。

手足の先が冷たくて辛いことありませんか？

男子も女子も寒い冬だからと室内にこもるのではなく、積極的に運動して、冷えにくい体を作りましょう。

4つの冷え性改善ポイント

☆服装

- 体を締め付ける衣服は着ない。
- 重ね着をする。
- 靴下や腹巻きを使って、腰から下を冷やさない。

☆生活

- 睡眠時間を十分にとる。
- シャワーだけではなく、湯船にも浸かる。

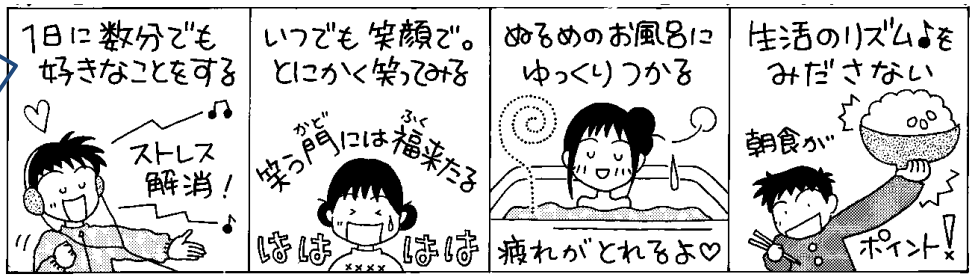
☆食べ物

- 栄養バランスのよい食事をとる。
- 冷たいものをとりすぎない。
- 体を温める食材をとる。（大根、かぼちゃなど冬が旬の野菜、しょうがなど）

☆運動

- ストレッチで血液循環をよくする。
- 体の熱を発する、筋肉を鍛える。

意識して心と体をリラックス



❤ カウンセリングのお知らせ ❤

現代はストレスの多い社会と言われ、ほとんどの人が何らかの悩みを抱えて生きています。

特に思春期をむかえたみなさんは、体のこと、心のこと、将来のこと、人間関係のこと、様々な悩みを抱えていることでしょう。その悩みが気になって仕方がない、耐えられないほど辛いという人は、カウンセリングを受けてみませんか。

誰かに話すことによって、その悩みや心配ごとを「誰にも話せない深刻な悩み」から「人に話せる程度の深刻な悩み」へと、気持ちの上で変えることができるかもしれません。気持ちが和らいで少し気分が晴れれば、ポジティブに問題に取り組むこともできますね。

悩みがある人や、聞いてほしい話がある人は、気軽に予約をしてみてください。保護者の方のご相談も受け付けています。希望する人は、担任の先生または養護助教諭までご連絡ください。

【相談日】毎週金曜日　　【 担当 】スクールカウンセラー　加藤　雅子先生

～ 茨城県の相談機関のご紹介 ～

●いじめ・体罰解消サポートセンター　TEL（県央地区）：029-221-5550【月～金曜日 9:00～17:00】

●子どもホットライン　TEL：029-221-8181【毎日 24 時間】

●いばらき子どもSNS相談　※茨城県内の中学生・高校生を対象としたLINEを活用した相談窓口【令和５年３月31日まで（毎日）18:00～22:00】

※本校でもタブレットによる、校内オンライン相談窓口を設けています。