

# ほけんだより 11月

令和6年11月5日  
杉並区立杉森中学校  
保健室 No.8

11月の保健目標  
・心の健康について考えよう  
・食生活を振り返ろう

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。先月行われた合唱コンクールが無事に終わり、みなさんもホッとしていることと思います。杉森中の生徒一人一人が歌っているときの真剣な表情、クラスや全校が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。体育祭、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」、学級や委員会活動にぜひ活かしていきましょう。

さて、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」を生活の中で見つけてみてはいかがでしょうか？ 今月も、口腔保健指導（1）、期末テスト、校外学習（2）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。自分自身にとって納得できる結果となるよう、保健室からも応援しています。また、インフルエンザや新型コロナなど様々な感染症の流行が始まりますので、手洗い、換気など基本的な予防も続けていきましょう。

2024年も残り2か月！ 今月も「早寝・早起き・朝ごはん」を基本に、規則正しい生活リズムで心も体も元気に学校生活を送ってください。

## 11月の保健行事

|  |  |  |
|--|--|--|
| 11月7日(木)<br>1校時 1年A組・2校時 1年B組<br>3校時 1年C組・4校時 1年D組 | 口腔保健指導(1年生)<br>歯科校医及び歯科衛生士による歯科指導が行われます。 | 〈持ち物〉手鏡(口の中全体が見える大きさのもの)、鉛筆、赤鉛筆、ティッシュ、ビニール袋(小)。忘れずに！ |
| 11月28日(木)<br>13時15分～                               | 区駅伝大会前検診                                 | 12月8日(日)に実施される駅伝に参加する生徒が対象です。健康調査票を基に、内科校医さんが問診します。  |

## 「心の風邪」ひいていませんか？

季節の変わり目に風邪をひいてしまう人がいるかと思いますが、みなさんは「風邪」というと咳や鼻水、発熱やのどの痛み、体のだるさなど、体調が悪くなる「体の風邪」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「心の風邪」をひくこともあるのです。心が風邪をひくと、気持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。体の風邪の原因は主にウイルスですが、心の風邪の原因は、過度のストレス(対人関係、勉強、疲労、天候、騒音など)が考えられます。

心の風邪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、悩み事があったら「一人で抱え込まず」に、家族や友達、先生方など信頼できる人に相談をしたり、話を聞いてもらったりすることも大切です。そこから何か解決策が見つかるかもしれません。自分や周りの人の体と同様に、心も大切に想ってあげてくださいね。



11月7日

## 気をつけたい冬の感染症

### 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・倦怠感なども伴い、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関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。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。

**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O-157などに感染して発症する。

### 保護者のみなさまへ

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。治癒後、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「登校許可意見書」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、治癒後の登校日に必ず担任へご提出ください。「登校許可意見書」と「登校届」の用紙は、①保護者の方が学校へ取りに来る、②本校HPから家庭でダウンロード及び印刷する、③兄弟姉妹が受け取るなど、いずれかの方法でお受け取りください。



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に早めの休養をとり、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よろしくをお願いします。

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。



少し寒いけど、教室の窓を5cm開けよう！保健委員のメンバー中心に換気を行ってください。



自分のきもち  
相手のきもち  
どっちも大事



手洗いの後は、きれいなハンカチでしっかりと水分をふき取ろう！  
「手をふく」までが、正しい手洗いです。



11月23日は「勤労感謝の日」です  
おうちの人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  
飛口についてどう思いますか？

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!?<br>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涯忘れない!  | 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! |

正しい姿勢で座っているかな?

- 背筋が伸びている
- 足と背中が90度になっている
- 両足が床についている
- イスに深く腰をかけている

手洗いは1,800年前からの習慣!?

**神** 社にお参りする時、参拝の前に手を洗い、口をすすいだことがある人は多いのではないのでしょうか。実はこれが今の手洗い・うがいの習慣の始まりとされています。

昔、神社にお参りする際は、近くの川で体を洗い清めてからお参りしていたと言われていました。

そして日本で最初に疫病が流行り、多くの人が命を落とした西暦250年頃。当時の天皇が神社に手水舎を作り、より効率的に参拝前に手と口を洗い清められるようにしたそうです。それが、次第に食前やトイレ後の手洗いの習慣へと変化したと言われています。

約1,800年も前から、手洗い・うがいは感染症予防の習慣として、大切にされてきたんですね。



笑うと幸せと元気がやってくるんだよ

「笑い」って、うつるよね♪

- 免疫力アップ
- 幸福感
- 鎮痛作用
- 記憶力アップ
- ストレス軽減
- 筋力アップ

広がってほしいのは…病気じゃなくて笑顔です

# 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。

- ① 6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)

