

# 保健だより



令和6年度 2月号

篠目中学校 保健室

立春を過ぎましたが、まだまだ寒い日が続いています。寒い日でも、昼放課には運動場でバレーボールやバスケットボールなどで、元気に遊んでいる生徒もたくさん見られます。

1月の終わり頃から、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザによる欠席者は減ってきました。3年生にとっては進路が決まる大切な時期です。これまで行ってきた感染対策と、『早寝早起き・バランスのよい食事・適度な運動』を心がけましょう。

## 第2回学校保健委員会を行いました！

### テーマ「人（子ども・友だち）を勇気づける一当たり前のよさを認めようー」

1月30日（木）に、学校歯科医・学校薬剤師の先生、PTAのみなさん、教職員、保健委員会の生徒が参加し、学校保健委員会を行いました。講師として非常勤養護教諭の山下和美先生から、思春期における発達の特徴や脳の発達について、またすぐにできる勇気づけの方法について聞きました。当たり前のよさを認める「ヨイ出し」を行い、グループに分かれて感じたことや気づいたことを共有しました。感想の一部を紹介します。

グループに分かれて気になるあの人のよいところについて話し合いをしたときに、おうちの方々が自分の子どものことを話していて、こんなふうにいるんだと分かった。ちょっとおうちの人と話してみようかなと思った。〈生徒〉

ダメなところ、ヨイところを紙に書き出して考えてみる機会はとても貴重だと感じた。生徒や先生、他の保護者の意見を聞くことができ、楽しかった。今日のことを家族にも話そうと思う。〈保護者〉

特に自分の子どもたちに対してはダメなところに目が行きやすい。できるだけヨイ出しキーワードを思い出してヨイところに目を向けていこうと思う。〈保護者〉

「ダメ出しをしていいことがありますか」という山下先生の言葉が心に残った。ヨイ出しをしているつもりでも、実践してみると使えていない言葉がたくさんあった。また、自分にもヨイ出しをしようというのも上手くできていなかったの、自分にも様々な言葉でヨイ出ししたいと思った〈教職員〉

### ★生徒保健委員会の発表★

後期委員会活動として、「健康チャレンジカード」を1月20日（月）から一週間行いました。その期間に、健康についてもっと関心を深めてほしいと思い、委員会で健康に関するクイズを考えて実施しました。そのクイズの内容と、現在実施している換気チェックカードの取組について発表しました。



〈保健委員会の発表の様子〉

# 友だちにどっちの言葉を たぶん使っていますか？

バカ

あっち行け

ありがとう

おめでとう

ださい

手伝うよ



左側の言葉は、相手の心が傷いたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手  
が勇気づけたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われ、悲しくなるときは、友だちの  
ためには行動に「ありがとう」と言われてうれしかったことがあるのでは  
ないでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手気持ちを変える大きな力  
があります。日頃から「どの言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えよう  
すると、きっとずと仲良くいられます。

大丈夫？



# 寒くてもすっきり起きる 3つのコツ

寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛  
ですよね。その苦痛を和らげるコツがあります。

## 上着やスリッパなどを近くに置く

立ち上がっても寒いとまた布団に入りたくなる  
ので、寝る前に上着などを手が届く場所に置い  
ておきましょう。

## 部屋を暖める

部屋が寒いと布団から出するのに気力が必要で  
す。起きる30分くら前に暖房のタイマーをセッ  
トしましょう。

## カーテンを開ける

人は朝日を浴びると、睡眠を  
促すホルモンのメラトニンの分泌  
が抑制され、活動モードになると  
言われています。



どれもすぐできるので  
実践してみてください

# 口腔アレルギー症候群と花粉症

果物や野菜を食べた後に、口の中や口  
の周り、のどがピリピリムズムズした  
ことはありませんか？この症状は「口腔  
アレルギー症候群」と呼ばれています。  
口腔アレルギー症候群は花粉症  
の人に起こりやすいと言われています。  
花粉症を起す原因物質と、果物や  
野菜の成分がよく似ているため  
体が間違えてしまうのです。

## 症状を走りやすい組み合わせ

花粉症でこれらを食べたときに違和感  
があったら要注意！

- スキ、ヒノキ → ナス科(トマト) など
- イネ → ウリ科(メロン、スイカ)、マタタビ科(キウイ) など
- シラカバ、ハンノキ → バラ科(リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド)、セリ科(セロリ、にんじん)、マメ科など



言式馬気などに 向けてたくさん努力したのに本  
者では緊張して実力を発揮できなかったこ  
とはありませんか。でもちょっとした工夫で緊  
張を和らげることが出来ます。

緊張を和らげるポイント

## 緊張を和らげるポイント

体を安定させる

緊張すると重心が上がり  
フラフラに集中しにくいま  
す。椅子にしっかり脚を  
かけて力を振きましょう。

深呼吸する

緊張したとき体に力が  
入って呼吸も浅くなります。  
ゆっくり深く呼吸すると  
余分な力が抜けます。

大丈夫！

