

保健だより



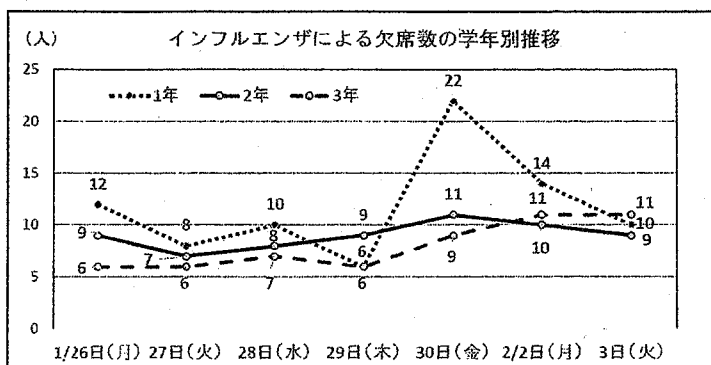
令和7年度 2月号

篠目中学校 保健室

毎日、寒いが続いていますが、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がたくさんいます。

1月の終わり頃からインフルエンザによる欠席者が増えています。1年7組が1月27(火)～29日(木)、1年5組が1月29日(木)～30日(金)に学級閉鎖をしました。

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！

1月29日(木)に、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生、PTA 保護者、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。「当たり前のよさを認めようー心の筋トレをしようー」をテーマに、レジリエンス(ストレスが多い状況に対して、柔軟に対応し、成長へと導く力、粘り強さ、回復力)を鍛える方法や、思春期における発達の特徴や脳の発達、すぐにできる勇気づけの方法を学びました。感想の一部を紹介します。

今日初めてレジリエンスのことを聞いて、もっと自分のことを知ってレジリエンスを鍛えていきたい。同じグループだった大人の方と話し合っ、自分が話したことが少しでも役に立ってくれたら嬉しい。知らないことを知ることができてよかった。＜生徒＞

「心も筋肉と同じようにトレーニングしないとイケない。」心は1日1日元気な時もそうじゃない時もあるので、回復できるようにトレーニングしておくことが大切なんですね。朝、起きることができた。洗濯できた。少しのことでもできた自分を認めてあげようと思う。＜保護者＞

大人になると気持ちが沈んだ時、自分の力でもとに戻すことが大切になってくるので、子どものうちからレジリエンスを高める練習をすることが必要だと思った。＜教職員＞

★生徒保健委員会の発表★

後期委員会活動として、現在実施している「ハンカチ・換気チェックカード」について発表しました。また、第1回学校保健委員会で話し合った「健康チャレンジカード」の項目について、変更したところについての結果を報告しました。



保健委員会の発表の様子

冬はドライアイのリスク大!

最近「目が疲れるようになった」「ゴロゴロする、違和感がある」という人。もしかしたらドライアイの初期症状かもしれません。冬の空気は乾燥していて、肌と同様に目も乾きやすくなるのです。

自分でできるアイケア

まばたきもする

涙をいきわたらせるようにし、
かりと目を閉じてみましょう。



暖房の風も直接受けない

風向きなども調節しましょう。



ICT機器の使い過ぎに注意

凝視しているとまばたきも減って
しみがち。1時間に1度は休憩を



ICTが身近になり、ドライアイは大人だけの病気でなくなりました。冬は特に意識して、目の潤いを大切に。

若くても、健康でも、 毎日がん細胞が 作られている!?



これは本当です。エラーにより、
がん細胞が一定数できてしま
います。若くても、健康でも、1日に
約3000~5000になるといわれています。

がん細胞があるのに なぜ発症しないの?



免疫細胞のおかげで、がん細胞
をやっつけてくれているからです。

リスクは、運動不足や睡眠
不足、太りすぎ、お酒など
からくるので、免疫力を高め
ましょう。

②花粉症クイズ②

花粉はどこから入ってくる??

!答えと対策!

目



目はうるんでいるので花粉がくっつき
やすいです。メガネやゴーグルで
防御!

鼻・口

息を吸ったときに一緒に吸い込んだ
花粉が、粘膜にくっついて症状を起
します。マスクを正しくつけてガード!

皮膚

皮膚にくっついた花粉が症状を起す
ことも。外出から帰ったら手や顔を
洗いましょう!



花粉がたくさん体に入ると
今花粉症でない人も花粉症になりやす
くなります。体への入り口を覚えてお
いて賢く花粉対策!

話すことは心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりを
していませんか?
顔を見て直接話すことにはたくさんの
メリットがあります。

直接話すメリット

- ・表情や声のトーンなどがわかる
- ・表情や声、沈黙の長さなどで、
言葉とは別の気持ちに気づける
- ・誤解が生まれにくい
- ・すぐに質問でき、相手の反応を見て話せる
ため、行き違いが減る
- ・信頼関係が深まる
- ・「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が
絆を強くする



スマホを置き、顔を合わせて話してみると
文字だけでは知ることのできない
お互いの「本当の想い」に
気づけるかもしれません。