ほけんだより 2月

No.１４
令和６年２月１日
柳生中学校　保健室

２月の保健目標　感染症を予防しよう　心の健康を考えよう

１月下旬には、本校でインフルエンザ等の感染症による学級閉鎖の措置をとりました。新型コロウイルス感染症とインフルエンザが同時に流行しております。２月は梅見月ともいわれます。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。私たちもそんな梅のように、ウイルスや寒さに負けずに乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。引き続き、一人一人が感染対策を意識した生活を送りましょう。

新型コロナウイルス感染症は、感染者の口や鼻から、咳、くしゃみ、会話等のときに排出される、ウイルスを含む飛沫又はエアロゾルと呼ばれる更に小さな水分を含んだ状態の粒子を吸入するか、感染者の目や鼻、口に直接的に接触することにより感染します。エアロゾルは１メートルを超えて空気中にとどまりうることから、長時間滞在しがちな、換気が不十分であったり、混雑した室内では、感染が拡大するリスクがあることが知られています。

また、ウイルスが付いたものに触った後、手を洗わずに、目や鼻、口を触ることにより感染することもあります。感染経路を絶つためには、基本的な感染対策（３密の回避、人と人との距離の確保、マスクの着用、手洗いなどの手指衛生、換気等）が大切です。

ハンカチを使用しましょう！！ジャージや髪の毛で拭いている人を多く見かけます。

★手洗い★

接触感染を避ける方法として、手洗いを徹底しましょう。様々な場所にウイルスが付着している可能性があります。手洗いは30 秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗います。また、手を拭くタオルやハンカチ等は個人持ちとして、共用はしないようにしましょう。

＊ノロウイルス・ロタウイルスにはアルコールは効きません

★咳エチケット★

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

手洗いの６つのタイミング

- 外から教室に入るとき
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 給食（昼食）の前後
- 共有のものを触ったとき
- 掃除の後
- トイレの後

かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」？

いいえ！実は冬も要注意。

空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

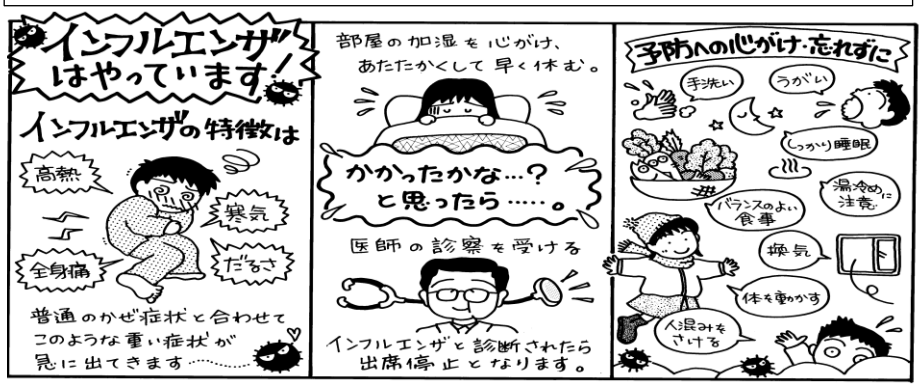
水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいうえに、手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが渇いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするのがコツ。意識してみてください。

★身体全体の抵抗力を高める★

身体全体の抵抗力を高めるため、「十分な睡眠」、「適度な運動」及び「バランスの取れた食事」を心がけましょう。また、予防接種は、重症化の予防等の効果が期待されています。



「誰かに話せる･･･」という癒し

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。

特に思春期を迎えたみなさんは、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。悩みがないという人は単にラッキーなだけで、あるのが当たり前と言っていいのかもしれません。

でも、その悩みや心配ごとが、気になって仕方ない、耐えられないほど辛いという人は、誰かに相談してみてください。もし、誰と言われても･･･と思う人は、ぜひ保健室に来てください。何でも解決できるよ！というわけではありませんが、話を聞いて、一緒に考えることで解決の糸口が見えるかもしれません。また、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出来るかもしれません。不安な気持ちがトーンダウンしてちょっと気分が晴れれば、ポジティブに問題に取り組むことも出来ますね。

自分の中だけに不安な気持ちをため込んでしまっては、それが気になって勉強や部活動、趣味、友人関係まで手につかないこともあるでしょう。誰かに相談することは、勇気のいることでもあります。しかし、不安の悪循環を断ち切ってくれることもあるのです。家族や友人、先生たちやカウンセラーさんの存在を思い出してくださいね。

「相談力」も大切な“力”です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？　自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればＯＫ！　でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは

話しかけやすい人は誰ですか？親身に聞いてくれる人がきっといるはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい“力”です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！

太ったかな･･･と思ったら

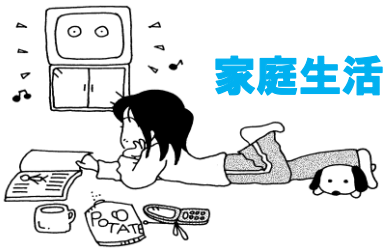
無理なダイエットは、かえって体の調子を崩してしまいます。お菓子などの食べ過ぎや運動不足などが続き、「太ったかな･･･」と思っている人は、今日からこんなことに気をつけてみませんか?

保護者様へ

今年度の健康診断の結果、受診を勧められたものの、まだ受診できていない生徒には、「早めに受診できると良いね」とお声がけさせていただいております。受診された場合は、担任へ「受診報告書」をご提出ください。本校では、未受診・未治療の生徒が多くおります。今後もお子様の健康の管理、健やかな心身の成長をサポートさせていただきたいと思っておりますので、引き続きよろしくお願い致します。

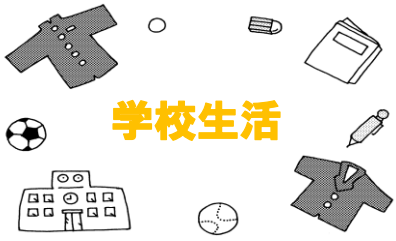
あなたのストレスをチェック！

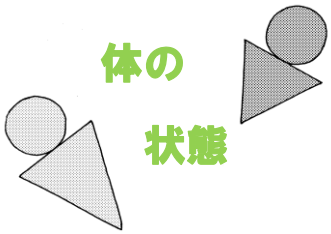
ここ１週間くらいの自分を振り返ってみてください。
次の文章を読んで、思い当たるものに〇をつけてみましょう。



	お風呂に入るのは週に３日以下である
	夜眠るのは午前１時を過ぎることが多い
	昼間の服のまま寝てしまうことが多い
	自分の部屋はすごく散らかっている
	食卓以外で食事をする、あるいは不規則である
	１日４時間以上はテレビ・パソコン・携帯の前にいる

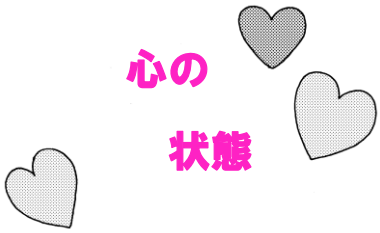
	学校を休みがちである（理由があってもなくても）
	学校の規則が厳しすぎると思う
	先生と相性が合わない気がする
	授業・勉強に集中できない
	友人関係が上手くいっていない
	教室の中にいると落ち着かない





	頭痛、腹痛、めまいなど不快な症状が週３日以上ある
	朝起きたくても起きられないことが週３日以上ある
	疲れやすく、寝ても疲れがとれない
	微熱が続くことがある
	何もできないくらい体調の悪いことがある
	食欲がわかず、少し食べても満腹になってしまう

	イライラしやすい、感情のコントロールができない
	自分が不安定なのを実感できる
	心で思ったことと行動がよく食い違う
	何かをしようとする気力がわかない
	気持ちが暗く、不安や敗北感を感じる
	暗い場所にいる方が落ち着く



〇の数が…

１～６個：心の迷路に入っていません。ただ、あちらこちらに迷路の入口が隠れています。自分で「何か変だな？」と感じたときには、気分転換に好きなことを行ってみましょう。

７～１２個：心の迷路の入口付近にいます。迷い込むのは時間の問題です。あなたを迷路の入口に連れてきた何かが、あなたの生活の中にあるはず。それを取り除く努力をしてみましょう。

１３～１８個：心の迷路に迷い込んではいますが、それほど深いところではないようです。ただ、焦れば焦るほど深く迷い込むのが迷路。まずは冷静に。要因を取り除く努力をしたり、好きなことをしてストレスを発散したり、友達や先生、家族などに相談してみましょう。

１９～２４個：心の迷路に深く迷い込んでしまったようです。自分自身とても辛く思っているか、もうその感情さえもわいてこない状態？なんとかしたいと思っても、自分一人では迷路の出口を見つけるのは、困難な状態です。まずは、相談しやすい友達や先生、家族に話を聞いてもらいましょう。話すこと、聞いてもらうことで、考えが整理され、解決の手立てが見つかるかもしれませんよ。

にぎればこぶし　ひらけばてのひら

手は、固く握れば拳となり、人に害を与える武器になる。
しかし、開けば握手をしたり頭をなでたりできる優しさが持てる――。

…という意味のことわざです。いずれも同じ、人間の手。使いようによっては全く逆の効果があります。言葉も同じ。大きな声で応援すると相手を励ますことができます。逆に心ないひとことは相手を落ち込ませてしまい、取り返しのつかないことになる場合もあります。使い方次第で姿を一変させる「言葉」。今日のあなたは、どんな言葉を友だちにプレゼントできましたか？

柳生中学校　～保健委員会での取り組み～

保健委員会では「皆に頼られる保健委員になる」を年間活動目標として掲げ様々な活動を行っています。その一つに手洗い場清掃があります。月一回の各種委員会後、各フロアの手洗い場を清掃します。排水溝の掃除や壁や鏡などを磨き、生徒の健康の保持増進のため一生懸命に清掃に取り組んでいます。水飲み場に設置している手洗い用の石けんの補充も同時に行い、きれいな状態で水飲み場へ戻すようにしています。

学校保健委員会が開催されました
12月21日（木）

この会では、学校医さんや父母教師会の皆様、柳生中の職員が集まり、柳生中の生徒の健康増進を図るため学校内の保健に関する諸問題について検討し、その実践を推進していく目的で行われています。

学校からは４月から６月にかけて行われた健康診断結果・学校環境衛生検査結果・保健室来室状況・スポーツ振興センター申請件数・体力･運動機能について・給食の摂取状況について等の報告をしました。報告の一部を保健だよりで紹介いたします。

《発育状況と栄養状態》

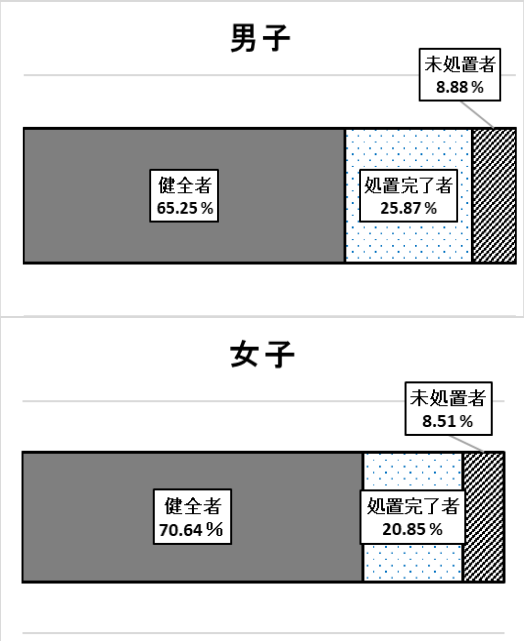
発育状況は右の表のとおりでした。

栄養状態については、約**８５％の生徒が良好**という結果でした。体重は保健室でも測定できます。急な増減があるなど心配なことがある場合は保健室へ相談に来てください。

		男子		女子	
		身長（cm）	体重（kg）	身長（cm）	体重（kg）
１年生	本校	155.4	47.7	152.1	45.0
	市	154.5	46.5	152.4	45.0
	県	153.8	46.7	152.6	45.5
	全国	153.6	45.2	152.1	44.4
２年生	本校	162.1	54.2	155.2	49.6
	市	161.6	51.8	155.2	48.1
	県	161.4	51.6	155.1	48.4
	全国	160.6	50.0	155.0	47.6
３年生	本校	166.9	56.2	157.2	50.3
	市	166.4	56.1	156.9	50.2
	県	165.6	55.1	156.3	50.8
	全国	165.7	54.7	156.5	50.0
3年生の１年時平均と比べた伸び		12.9	9.0	4.5	5.3

全国，宮城県，仙台市の平均値は令和４年度の保健統計より

《歯科検診結果》未処置者は全体の1割程度



仙台市割合は「令和4年度仙台市小・中・中等教育・高等学校児童生徒健康実態調査報告書」より参照

性別	学年	受検者数	健全者数	処置完了者数	未処置者数	永久歯のう歯の状態			顎関節		歯列・咬合		歯垢の状態		歯肉の状態	
						CO者数	軽度う歯者数	重度う歯者数	要観察	要精検	要観察	要精検	若干の付着	相当の付着	要観察	要精検
男子	１年生	75	50	17	8	19	2	3	1	0	11	0	14	2	24	6
	２年生	93	62	26	5	24	2	2	6	1	11	6	20	6	25	14
	３年生	91	57	24	10	32	6	3	9	0	22	10	22	6	15	29
	合計	259	169	67	23	75	10	8	16	1	44	16	56	14	64	49
	本校割合（%）		65.25	25.87	8.88	28.96	3.86	3.09	6.18	0.39	16.99	6.18	21.62	5.41	24.71	18.92
	仙台市割合（%）		74.80	13.60	11.60	16.05	7.62	0.95	1.82	0.37	18.35	6.08	26.82	6.31	23.03	6.88
女子	１年生	79	57	16	6	22	4	0	4	3	17	1	12	2	17	6
	２年生	86	59	22	5	24	4	1	12	0	14	3	22	3	20	18
	３年生	70	50	11	9	18	8	1	8	2	22	9	12	1	14	10
	合計	235	166	49	20	64	16	2	24	5	53	13	46	6	51	34
	本校割合（%）		70.64	20.85	8.51	27.23	6.81	0.85	10.21	2.13	22.55	5.53	19.57	2.55	21.70	14.47
	仙台市割合（%）		70.44	17.11	12.45	18.35	8.85	0.73	2.65	0.63	20.47	7.23	21.97	4.26	20.19	5.48

※濃い箇所は，本校の割合が，市平均に比べて高くなっている項目です。

歯科検診結果について、未処置（う歯）者よりも顎関節や歯肉に要観察や要精検と指摘されている生徒が多く見られました。