

相模中 保健だより 1月24日号

～保護者の方にも読んでいただきましょう～

相模中学校 保健室
令和5年1月24日

新しい1年が始まりました。新たな目標を胸に新年を迎えた人も多いと思います。皆さんにとって「飛躍」の1年となるよう保健室からも応援しています。

昨年 11 月頃から全国的に急増した新型コロナウイルス感染症第8波。本校では、冬休み中から3学期初めにかけて新規感染の報告が数名ありましたが、現在は落ち着いています。また、インフルエンザの罹患者も少数の報告のみです。

しかし、今後も新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が懸念されていますので、油断せず、これからも一人一人がしっかり感染症対策をして、お互いに気を付けましょう。



ほけんもくひょう
今月の保健目標

かぜの予防をしよう！



インフルエンザにかかった場合は、必ず学校に連絡してください。『*インフルエンザ治ゆ届』をお渡しします。(登校するときに必要です。)

そして、ゆっくり休養してください。

*『インフルエンザ治ゆ届』は学校HPからダウンロードも可能です。

今月はこちらに
注意!!

インフルエンザ

インフルエンザウイルスは、のどの粘膜にくっついてから20分ぐらいで細胞に侵入し、増殖を始めます。そのため、激しい症状が突然起こるのが特徴です。

突然の発熱・全身の痛み(関節痛・筋肉痛)・頭痛・起きていられないほど体がだるいなどの症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。医療機関で診察を受けるとともに、登校や外出を控えましょう。診断されたら、必ず学校に連絡してください。



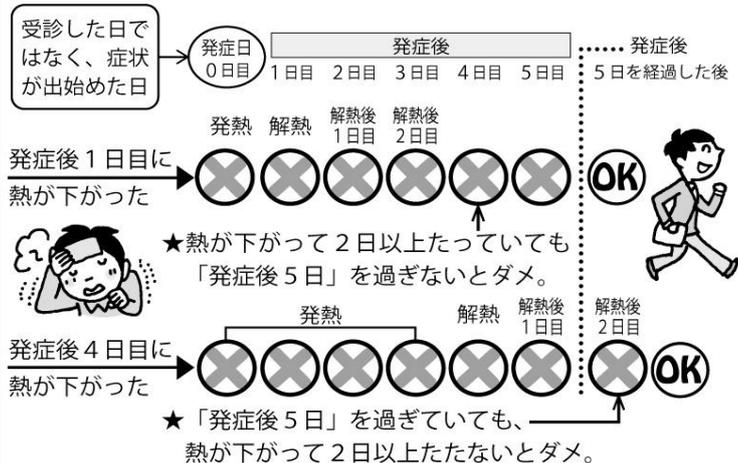
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで

●実際の例で考えてみると●



*学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令(平成24年文部科学省令第11号)

～ダブルダッチ その後(5分間朝練!のお誘い パート2)～

12月から始めたダブルダッチ。時々、レギュラーメンバー以外にも先生や生徒が加わってくれるようになり、細々とですが、朝練を続けています。

メンバーと飛び入りの生徒の何人かはすぐに飛べるようになりましたが、私はまだ縄に入るタイミングがつかめず、そこからの格闘です!今年はいざぎ年、私も跳べるようになりたいと思っています。

継続は力なり!月曜日と雨の日以外の8時5分くらいから5～10分間、職員玄関前で練習しています。ダブルダッチに挑戦してみたい人、体を動かしたい人、一緒に挑戦しませんか!



学校保健委員会の報告

12月20日(火)に第2音楽室で各クラスの保体常任委員が出席し行われました。

今年度のテーマ「相模中生徒の健康保持増進のために

～心と食事と病気の関係～

本校では、毎年12月に学校保健委員会を開催しています。この会は、保健体育常任委員生徒、学校医の先生方、PTA、教職員が集まり、本校の生徒の健康や安全について発表したり話し合いをしたりします。

今回は、保体常任委員会が「自己肯定感」について学んだ事を発表し、学校医の鶴田先生が「自己肯定感について」、学校栄養教諭の山田先生が「免疫力を高める食事について」お話ししてくださいました。お忙しい中、大変貴重なご講義、ありがとうございました！

相模中の生徒の健康課題



健康診断結果と保健室来室状況等について（養護教諭）

- ・体格は、全国平均並み。
 - ・中学生になってむし歯ができる人が多い。また治療完了していない人が全体の1割ほど。
 - ・保健室来室者は、毎日10～15人くらい。
 - ・運動部や体育、体育祭練習中にけがが多い。
 - ・「自分には良いところがある」80.5%（全国より高い）
 - 「将来への夢や目標をもっている」72.5%（全国より高い）
 - 「先生はあなたの良いところをみとめてくれる」82.3%（やや低い）
- *先生方、生徒に良いところをもっと伝えていきましょう！

朝食アンケートの結果（岡本先生）

- ・朝食を食べない生徒の割合は少ない。
 - ・朝食の内容は、主食とおかずを食べている生徒が多い。
 - ・朝食を「子どもだけ」「ひとり」で食べている生徒がどの学年も多いが、家庭では何かしらの朝食の準備はできている。
- *朝食は生活習慣。朝食をとる習慣をつけましょう！

保体常任委員会代表 中村委員長

先日の保体常任委員会で「自己肯定感を高める」という特別講座を聴きました。思春期の私たちは、自己肯定感が低くなりがちですが、考え方や見方を変えたり、目標を持つことで、自己肯定感を高めることを知りました。



『免疫力を高める食事』（相模野小学校栄養教諭 山田先生）

- ・免疫力を上げるためにバランスの良い食事をとることが大切！
特に発酵食品や食物繊維が多い食品、ビタミン類が多い食品を多くとるようにしましょう。
 - ・心と体の健康のために、生活リズムを整え食事をしっかりととりましょう。
- *自分の体は自分で守る。体はあなたの食べたもの全てで、できています！

『自己肯定感』（学校医 鶴田先生）

- ・自己肯定感を持っている方が絶対に良い！
 - ・自己肯定感は、より良い生活をするために必要な感覚。
- Q:自分の自己肯定感が低いと思ったら？
A:自分の尊敬する人だったらどうするか想像してみる！
Q:落ち込んでいる友人を見かけたら？
A:友人の話をただ、注意深く聞く。

*努力して成功したときに自分や相手をほめることで、その人の自信を深めていきます！

