

# ほけんだより

令和2年1月8日

No.16

八坂中学校

保健室



今年1年の健康目標を決めよう!

- ・毎日6時に起きる
- ・毎日朝ごはんを食べる
- ・ごはんを食べるときは一口30回以上かむ
- ・テレビを見るときは夜8時までにする

など

いきなり難しい目標にせず、「がんばれば続けられるかな」と思うものにするといいですよ。

2020年が八坂中のみなさんにとって良い1年になりますように。

3年生のみなさん、受験本番を元気に迎えられるよう、早寝早起き朝ごはんの生活で感染症対策をきちんとしていきましょう。

## 冬に気をつけたい感染症

インフルエンザ	ノロウイルス感染症
<p>①症状は?</p> <p>高熱、全身のだるさ、食欲不振などの症状が出ます。強い寒気や関節の痛みなども同時に現れることがあります。</p>	<p>①症状は?</p> <p>胃をひっくり返したような嘔吐や吐き気が突然、強烈に起きるのが特徴です。ほかに、腹痛・下痢などの症状も見られます。</p>
<p>②かかってしまったら?</p> <p>学校は出席停止です。口やのどの乾燥を防いだり、おうちの人にうつさないようにするため、マスクをつけましょう。</p>	<p>②かかってしまったら?</p> <p>脱水症状になりやすいので、少しずつでも水分補給を。下痢止めを服用すると回復が遅れることがあるので注意しましょう。</p>

12月に学校薬剤師の先生による空気検査を1年生の2クラスで実施しました。検査前の休みに時間に窓を全開にして換気をして検査を行いました。どちらも授業を受けているうちに二酸化炭素濃度が上がっていきました。二酸化炭素濃度が上がると、眠気が出たり、集中力が低下したり...という症状も出てくるため、できれば授業の途中にも数分でも換気を行ったほうがよいとアドバイスをいただきました。

## 換気で元気

閉めきった部屋は...

ごはんや汗のにおい

二酸化炭素

ウイルスや細菌

などがこもったまま

だから、換気!

- ・休み時間になったら5~10分換気する
- ・空気の通り道ができるよう、窓を2個所以上開ける

受験生へ

# 家族がインフルエンザにかかったら



**1** 感染している人が口をつけたお箸にはウイルスがついている可能性があります。取り分けておくか、大皿なら取り箸を使いましょう。

**2** 感染者が鼻をかむと手にウイルスがつきます。その手でドアノブなどに触ってウイルスを広めないうちに、すぐ手を洗ってもらいましょう。鼻をかんだ紙は蓋つきのゴミ箱へ。

**3** 受験生自身もこまめに手を洗いましょう。アルコールの手指消毒をプラスするのもいいでしょう。

**4** 感染者のせきやくしゃみでウイルスが飛び散るので、感染者も受験生もマスクをしましょう。マスクを取り外すときには必ずマスクのひもを持つようにしましょう。



# 「この子、元気ないな？」 と、思ったら

## 友だちだから…

友だちの様子がいつもと少し違うなど感じることはありませんか？



そんなときは「元気がないようだけど何かあった？」「最近イライラしているように見えるけどどうしたの？」と、声をかけてみましょう。

## 友だちでも…



助けになりたいと思っても逆効果になってしまう言葉もあります。無理に理由を問いただす、自分の意見を押しつける、相手を否定することは避け、友だちの気持ちに寄り添って話を聞いてあげましょう。

つらい気持ちを抱えているなら、話を聞いてあげるだけでも楽になるかもしれません。



笑って1年過ごしましょう

幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ — アラン (1868-1951 フランス)

笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く ———— カント (1724-1804 ドイツ)

笑いと、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである  
————— ニーチェ (1844-1900 ドイツ)

どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。

「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれるようになったのは、最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたのですね。