

# 保健だより



保健室

Vol. 01

令和2年度 第1号

令和2年5月12日

緑が美しい季節となりました。新型コロナウイルス感染症の影響で休業が続いています。皆さんはお家でどのように過ごしていましたか。自分の時間を有意義に使えていますか。「臨時休業中のしおり」の中の「保健室より」は読んでもらえたでしょうか。手洗いの手順は身に付きましたか。

このウイルスと戦うために、世界中であらゆる対策が行われています。私たちも一人一人ができることを行い、自分や周りの人、そしてそこからつながる様々な人の命を守りましょう。これはニュースの中の出来事でも、他人事でもありません。想像してみましょう。ウイルスは身近に潜んでいるかもしれないのです。予防を何もしていなければ、知らず知らずに感染してしまうかもしれません。そして、周りの人に感染させてしまうのです。自分が大丈夫でも、感染が広がる中で命を落とす人が出るかもしれません。感染者が増えて新型コロナ患者の対応で病院がいっぱいになってしまうと、他の病気や緊急を要する怪我で治療を必要とする人が、十分な医療を受けられなくなることも考えられます。

感染のリスクと向き合って、医療や私たちの生活に欠かせない分野で働いている方々があります。新薬やワクチンの開発のために必死で研究している方々もいます。どうしたら社会集団を保つことができるのか、日常を取り戻すことができるのか、様々な情報収集をして考え、対策を立てている方々もいます。

好きなことや楽しみにしていたことができなかつたり、家にずっといたりすることでストレスを感じる人も多いことでしょう。不安な心が自分や人を傷つける行動を引き起こしてしまう可能性もあります。誰かを非難したりするのではなく、前向きに考え続け、皆でこの困難な状況を乗り越えて行きましょう。こんな時だからこそ、自分の内面を大きく育ててほしいのです。根を太くしっかり伸ばした草や木は、将来、きれいな花や立派な実をつけることでしょう。今がふんばり時です。

本日配布の課題では、健康に関するテーマもありますので、ぜひ一緒に取り組みましょう。

## 熱中症に注意しましょう！

急に暑くなってきましたね。それもそのはず、暦の上ではもう夏です。暑さに慣れていないこの時期は、熱中症にならないよう注意が必要です。家の中でも油断せず、風通しの良い服装をして、水分補給をこまめにしましょう。外で体を動かす時は、徐々に体を慣らしていくことが重要です。

## 保健室からのお知らせ

4～6月に予定していた定期健康診断は延期になりました。日程等詳細については、決まり次第お知らせします。延期に伴い何か心配なことがありましたら、養護教諭 田中まで連絡してください。(開四中職員室 03-3993-1481)

5月31日は「世界禁煙デー」です。タバコは「百害あって一利なし」です。吸わないことはもちろんのこと、受動喫煙にも気を付けましょう。タバコは周囲の人の健康も奪います。

## たばこにまつわるウワサ ウソ? ホント?

「**意思が強ければ  
いつでも  
やめられるよ**」

▶▶ **ウソ**：どんなに強くやめようと思っても、つい…と吸ってしまう人も。これはニコチン依存症という「病気」のため。たばこに含まれるニコチンは、意思だけでは断つことができないほどに依存性が強いのです。

「**ストレスが解消  
されるんだよ**」

▶▶ **ウソ**：そもそもニコチンがストレスの原因。体からニコチンがなくなったイライラが喫煙で解消されただけなのです。

「**たばこを吸うと  
顔が変わっちゃ  
うんだって**」

▶▶ **ホント**：別名「スモーカーズ・フェイス」と呼ばれています。肌のキメが粗くなり、シワも増えます。



## 5月の花を咲かせるのは?

こんな英語のことわざを  
知っていますか?

【**April showers bring May flowers.**】

(4月の雨が5月の花を咲かせる)



「つらいことがあっても、きっと後でいいことがあるよ」と教えてくれる言葉です。日本でいう「苦あれば楽あり」。

こんな表現もあります。

【**Take the bad with the good.**】

(いいことも悪いことも受け入れなさい)

「楽あれば苦あり」「毎日いいことばかりあるわけじゃない」という意味ですね。

今のあなたには、どちらの言葉が響きますか? 嫌なことがあった日は、声に出して言ってみるのもいいかもしれませんね。



<新型コロナウイルス感染症について知りたい時>

・厚生労働省 HP

・NHK for School

新しいコロナウイルス 気を付けること

やってみよう! 新型コロナウイルス感染症対策 みんなでできること

※心配なことがあったら、信頼できる大人に相談しましょう。

※保健室では相談はもちろんのこと、話を聞いて欲しいという時の連絡もお待ちしています。

(開四中職員室 電話 03-3993-1481)

<学校以外の相談機関>

・練馬区教育相談窓口

学校教育支援センター練馬(電話 03-3991-3666)他

区 HP サイトに教育相談メールフォームもあり

・24時間子供 SOS ダイヤル(電話 0120-0-78310)

・子どもの人権 110 番(電話 0120-007-110)

メール相談もあり

・チャイルドライン (電話 0120-99-7777)

web サイトよりネットでもつながれます

・弁護士子ども LINE 相談 (LINE で検索)