

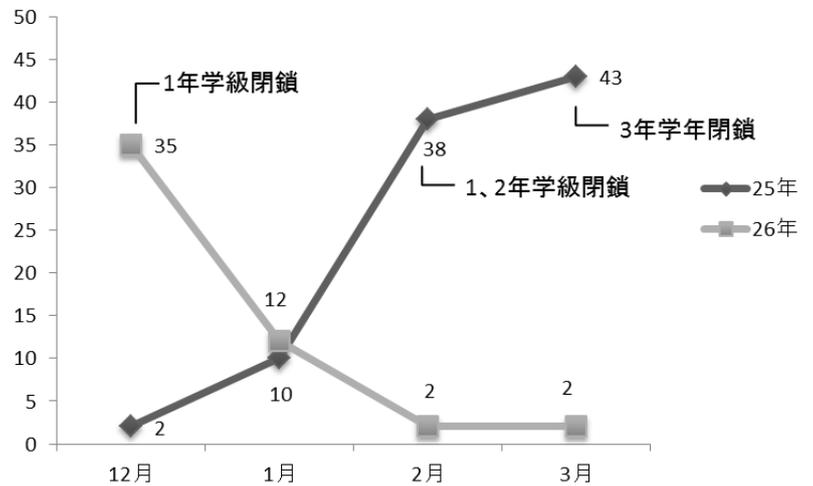
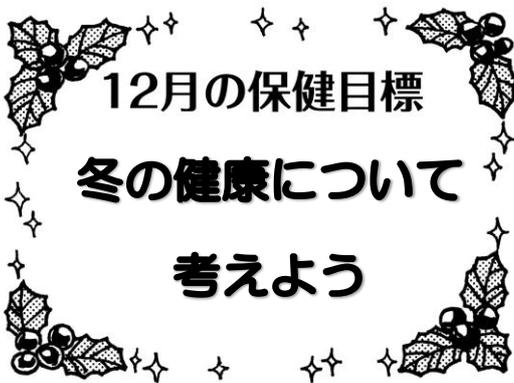
保健だより ~12月号~

平成27年12月3日(木)
練馬区立練馬東中学校
保健室

平成27年もあとわずかとなりました。みなさんはどんな一年を過ごしましたか？この時期は「年の瀬」と呼ばれ、一年の中でも最も忙しいときです。具合が悪くてもなんとなく言い出しにくい、という人もいるかもしれません。今月から毎朝健康観察が始まりましたので、体調が悪い場合は衛生委員に報告してください。無理をせず、良い状態で年末年始を過ごせると良いですね。



練東中 H25、H26 インフルエンザ罹患者数



もうすぐインフルエンザのシーズンがやってきます。上のグラフは練馬東中学校でH25年度、H26年度のインフルエンザにかかった人数を表したものです。H25年度では、12月は少なかったものの年が明けてから徐々に増加し、3月には3年生が卒業前に学年閉鎖をするまでになってしまいました。H26年度は12月がピークで、それ以降は大きな流行はありませんでした。今年度はどのようになるのでしょうか。うがい手洗いの徹底や、マスクの着用、予防接種を受けるなどしっかりと対策をしないと、集団生活の中ではあっという間に流行が広がってしまいます。十分に注意して過ごすようにしてください。

カゼかな？ と思ったときは早目の対応

- たっぷり寝て、免疫力を上げる
- からだを温めて、免疫力を上げる
(あったかいものを食べたり、お風呂に入る)
- 水分を補給して、痰や鼻水を出しやすくする



こんなときは、**インフルエンザ**を疑う

- 38℃以上の発熱
- 急激に発症
- 局所の症状
(のどの痛み・鼻水・くしゃみ・せきなど)
- 全身の症状 (頭痛・関節痛・筋肉痛など)



発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を始めれば、発熱の期間を短くするなどの効果があります。早目に受診をしましょう。

保健授業(ライフマネジメント教育)



今年度から、2、3年生を対象にライフマネジメント教育と題し、いのちや性に関わる授業を行っていきます。

まずは11月に2年生に向けて授業を行いました。「生と性について」というテーマで、練馬区の助産師会から助産師の名嘉眞あけみ先生が来校してご講義くださいました。思春期に変化する心とからだの仕組みを知ると共に、助産師さんのご経験から「いのち」を大切にすることの意味や、自分だけでなく他者を尊重する気持ちの大切さを教えていただきました。

日ごろ、自分のいのちの大切さや、相手を尊重することの意味を考える間もなく過ごしている生徒もおりますが、いのちの身近で働かされている名嘉眞先生の言葉に耳を傾け、自分なりに考えている様子がありました。

今後もこのような内容で年に1回ずつ授業を行っていきます。3年生は3月に行う予定です。

【2年生感想(抜粋)】

- ◆私は命の尊さや思春期の事がよくわかりました。生まれたときから成長するにつれて与えられた役割のために体が変わっていくのは不思議だと思いました。
- ◆自分には自分だけの価値があり、命は尊いものなのだと改めてわかりました。
- ◆一番印象に残っているのは命の価値についてです。たとえ短命であったとしても人にはできることがあり成しとげることができると知り感動しました。そして命の価値は平等だということ、限られた時間の中で何ができるかを考えることができました。

○●○●○●○ 相談活動について ○●○●○●

練馬東中学校では生徒や保護者の方からの相談を随時受け付けています。学校生活で困っていること、気になることなどありましたら、ぜひ相談してください。

相談員	相談日	相談場所	連絡先
・スクールカウンセラー 佐藤 豊子先生	毎週木曜日	相談室(3階)	相談室直通 090-2331-8066
・心のふれあい相談員 山田 沙智先生	毎週火曜日	相談室(3階)	相談室直通 090-2331-8066
・養護教諭 鈴木 裕子	毎日	保健室(1階)	学校 03-3998-0231

(相談したい場合は電話でも直接相談場所に行っても良いです。ただし、保護者の方は事前に電話連絡をお願いします。)