



令和6年12月23日
練馬区立上石神井中学校
保健室

12月に入り急に寒くなりましたね。寒い朝、思わずぶるっと震えたことがあるかもしれません。私たち人間は、体温を一定に保たないと命に危険が及びます。この震えは、筋肉を震わせて熱を生み出し、体を温める大切な仕組みなのです。ただ、寒いとき以外にこの震えが起こったら、熱が出る前触れかもしれません。暖かい部屋でぶるっと震えが来た人は、ひどくならないうちに早めに布団に入りましょう。



インフルエンザに注意

東京都でインフルエンザが流行しています。練馬区内でも、学級閉鎖を行っている学校があります。一般的に、かぜは様々なウイルスによって起こりますが、普通のかぜの多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳等の症状が中心です。一方、インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通のかぜと同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られ、重症化することがあります。次の症状があれば、必ず受診しましょう。また、かかってしまったらしっかり休みましょう。また、予防のために手洗い、換気、マスクの着用を心がけましょう。

インフルエンザの症状



38度以上の熱 関節痛・筋肉痛 全身の倦怠感 せきや鼻水 寒気

インフルエンザにかかったら



学校は出席停止となります。休んでも、欠席にはなりません。インフルエンザは、「発症した後5日（発症した次の日から数えます）、かつ、解熱して2日を経過するまで」となっています。熱が下がってもすぐに登校できません。インフルエンザにかかったら学校に連絡をお願いします。

冬休みの過ごし方

冬休みはクリスマスや大晦日、お正月など楽しいイベントがいっぱいです。そのため不規則になりがちです。不規則な生活が続くと、免疫力が落ちるので体調を崩す原因になります。まずは早寝、早起きを実行し規則正しい生活を送りましょう。



心の大掃除

今年も残りわずかです。年末は大掃除の時期です。身の回りだけではなく、心の大掃除もしましょう。そして1年を振り返り、できた事やできなかった事、嫌な経験等、その経験や反省点を生かして、新しい年につなげていきましょう。



できなかった事について

- ①できなかった事を箇条書きにして書き出す。(いくつでも)
- ②次に「できなかった」の語尾を「しなかった」に書き換える。そうすることで、「できなかった」は、実は「しなかった」だけなのです。優先順位が低かったために、それだけのエネルギーをかける必要性がなかったのです。
- ③もう一度必要か考えて来年度の目標にする。



嫌な経験について

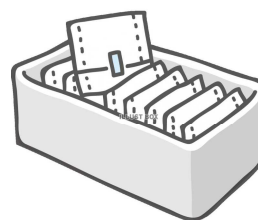
- ①何に傷ついたか、どうして傷ついたか見つめる。
- ②それまで、自分が当然だと思っていた価値観や思い込みに気づく。
- ③自分の言動を振り返り、視野を広げ前進する。

皆さんにとって2025年が素敵な一年になりますように。



生理用品の設置

生理用品は、本来生徒自身で準備や管理をする物ですが、予期できないときに必要になる場合があります。そのような場合に対応するため、今までは保健室で対応していましたが、12月中旬、女子トイレ8カ所に設置しました。トイレに生理用品を設置することで、多様な生徒の状況に応じて、幅広くサポートすることを目的としています。



今まで通り保健室での対応も続きます。



受診しましょう

4月から6月に実施された健康診断の結果(耳鼻科、眼科、歯科、視力)、受診し受診済みの報告書を提出した生徒は全体の約3割です。残りの約7割の生徒は提出していません。そのため受診率が約10%の耳鼻科とおし歯がありまだ受診済みの報告書を提出していない生徒にもう一度受診勧告の用紙を本日配付します。おし歯などは、そのままにしておくとも悪化するだけです。早めに受診するようにしてください。また、受診はしたけれど、報告書を出していない人は保健室まで提出してください。

