



谷原中学校
保健室No.25
24、1、11



今週は健康観察週間でした！

冬休み明けの初日、昼夜逆転生活していた人や、冬休みの生活から学校モードになれず、具合が悪くなった人などの来室が目立ちました。この1週間で生活リズムが戻ったらいいなあと思います。廊下ですれ違つと「先生、今日は早く寝るよ・・・」と声をかけてくれる人もいましたね。意識してくれてうれしかったです。

今週のテーマは「睡眠」でした。「眠れない」「眠りが浅い」で困

っている人がいるようです。それぞれに原因があるとは思いますが、その症状が長く続くと、体はもちろん心にも悪影響を及ぼします。夜更かしすぎが原因なのか？ストレスなのか？運動不足なのか？ちょっと自分の心に目をむけて振り返ってみよう。



感染症最新情報

冬休み中に都内でインフルエンザが流行し始めました。現在流行しているウイルスの型は、感染者の約70%がA香港型で昨年と同じ型だそうです。

みなさんから、冬休み中にインフルエンザにかかった人や、家族がインフルエンザにかかった、感染性胃腸炎で苦しんだ・・・などの話を聞きました。現在、谷原中では、感染性胃腸炎での欠席が一人ですが、冬休み明け体調を崩しての欠席が数人います。大流行させないためにも一人ひとりの予防が大切です。

手洗い・うがい・換気をしよう！



保健室での出来事・・・【面白発言編】

「高校が決まったら人生楽じゃねえ!？」

(受験にがんばる3年男子M君)

1年生の時から保健室の来室の多い甘えん坊の3年生が、この冬休み明け、いつもよりも来室が少なく、成長に喜びを感じる今日この頃です！

朝から腹痛で来室したある3年生の男子たち・・・いつもなら湯たんぽをもらってもなんだかんだ言って元気なのに保健室にいようとして、 にしかられるのですが、すぐに教室に戻りました。さすが3年生。その後、職員室に来て一言・・・

今、3年生にとって「受験が終わったら、人生が楽になるのでは」と思う程、プレッシャーを感じているのですね。でも、そのプレッシャーと真面目に向き合つて、頑張ることが人生に役立つのかも？しれません。頑張れ！3年生！



長期休みあけの「もやもや」

保健室へ来室する人の中に、「もやもや」「イライラ」「泣きたい」「昔の嫌なことを思い出す」などの訴えが夏休み、冬休み明けによく見られます。そんな症状のとき、最近の中学生は「病んでる」という言葉で伝えてきます。

久しぶりの学校生活だったりするだけで、少し心も体も慣れるまで、なんとなく「もやもや」するのもかもしれません。1週間たっても、もやもや感が消えなかったりする時はおうちの人や先生に相談しましょう。

