



ほけんだより

谷原中学校
保健室No.25
27、1、13

冬休み明けすぐに健康観察週間でした。生活リズムは学校モードに戻りましたか？先週の3日間は、生活リズムが乱れによる体調不良での保健室来室は目立っていませんでしたので、きっと、楽しく充実した冬休みだったのかな？と思って楽しみに健康観察をチェックしようと思います★

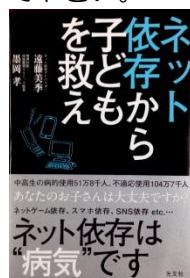


ニュースや新聞でも報道されているように、全国的にインフルエンザが猛威をふるっています。東京都はインフルエンザ警報（注意報よりひどい流行）を発令しています。



スマホのゲームやネットのやり過ぎで...

冬休み明けに限らず、長い休みの間に起こりがちな「スマホのゲームにはまって家族に怒られる」というエピソードをよく聞きます。スマホやオンラインのゲーム機でのゲーム依存、ネット依存がテレビでも取り上げられ、いろいろな本が出版されているように、とても問題になっています。中学生の脳はまだ未熟でなんといっても成長期。いろいろな経験や刺激で脳がどんどん活発になっていく時期に、ゲームや動画などで「楽しい」「心地よい」を味わい続けると、どうしても依存しやすくなってしまいます。いくつか、保健室にも本を置いています。参考にしてください。



光文社



誠文堂



最近の保健室でよくみる生徒たち～

季節に関係なく保健室によく来室する症状と原因は「病は気から」だと思われるような来室が多いです。ある日こんな事がありました。「先生～。いつものやつです」と来室した男子・・・「いつもの」とは、疲れやストレス、イライラで頭痛を起こすことです。「先生、俺、体はでかいけど、心と体は弱いんだよ。体がでかいからって丈夫なわけじゃないんだ。分かってくれる？」と言われ、「そりゃそうだ！」と2人で笑いました。インフルエンザが流行するこの時期も、周りがみんな体調不良だと「僕も私もそんな気がしてきた」とか、心配事や嫌なことがあったり、これから苦手なことをしようとしていたり、緊張して具合が悪くなるタイプです。自分が、こうなりやすいタイプかどうか知っているか知らないか、自分は絶対そうじゃないと言い張るかで、症状の回復が違うように思います。自分の体の特徴を知っておくと、気持ちの切り替えでなんとかなる事が多いですね。逆に「僕はこんなタイプだからしょうがないじゃないか」と開き直ってチャンスを逃している人もいないような・・・気をつけることは、このような症状が続きすぎて、本当に治療が必要になることもあるので、自分の体のことをよく知って「いつもと違う」が自分で感じられると大人になっても役に立つかなと思います。



谷原中のインフルエンザ状況

インフルエンザの出席停止人数 (1月13日現在)

1年生	3人	谷原中では12月に1、2年生を中心にインフルエンザが大流行しました。しかし、もうこれで大丈夫ではありません。
2年生	0人	
3年生	0人	
F組	0人	今年度インフルエンザにかかった人数は
1年生	38人 (26.2%)	2年生: 42人 (38.2%)
3年生	9人 (8.3%)	F組: 1人

です。かかっていない人もたくさんいますし、インフルエンザにはB型もあり、東京都内では4%位感染しています。例年、A型B型両方感染する人もいますよ。油断しないで、このまま引き続き予防していきましょう。

手洗い・うがい・換気・マスク・きちんと食事・しっかり睡眠
水分補給・まわりへの思いやりで予防していきましょう！

