

えがお

心身ともに健康になろう！
八 坂 中 学 校 保 健 室
保 健 だ よ り
令 和 7 年 1 0 月 3 1 日

(実習生 松浦作成)

朝晩の冷え込みが強まり、冬の訪れを感じる季節になりました。気温の変化が大きいこの時期は、体調を崩しやすくなるため、病気に負けない体を作るために生活リズムを整えることが大切です。夜更かしをせず、十分な睡眠をとることで体の回復力や免疫力が高まります。

また、朝ご飯をしっかり食べ、エネルギーを補給し、昼間は体を動かしましょう。

少しの意識で体の調子は大きく変化します。元気な体で冬を迎えられるよう、日頃の生活を見直してみましょう。



11月の保健目標：冬の疾病を予防しよう！

朝晩の冷え込みがより一層強くなり、体調を崩しやすい季節になりました。

この時期はインフルエンザや感染症胃腸炎、風邪などの感染症が流行しやすくなります。

予防の基本は、手洗い・うがい・換気です。さらに十分な睡眠・バランスの良い食事・適度な運動を心がけ、自分自身の健康管理をしっかりしましょう。



～感染症を予防するために気をつけること～

感染症に注意！

- ① うがい・手洗いをしっかりする。
- ② 規則正しい生活（7～8時間の睡眠・1日3回バランスの良い食事・適度な運動）をし、病気に対する免疫力を高める。
- ③ 体育などの運動後の汗の始末をしっかりし、身体を冷やさない。
（ハンカチ・タオルを忘れずに！）
- ④ 衣服の調節をし、保温することを心がける。
- ⑤ 風邪にかかってしまったときの処置をしっかりする。
（安静・保温・栄養を心がけ医師の診察を早めに受ける。）
- ⑥ 咳エチケットを心がけ、くしゃみ・咳をするときは口に手を当てる。人にうつさないようにするため、症状に応じてマスクを着用する。（マスクの予備を持っておこう！）
- ⑦ 人ごみを避けるようにする。
- ⑧ 朝から風邪等の症状（咳や鼻水）があり、体調が悪いときは無理に登校せず自宅で休養する。
- ⑨ 部屋の換気をする。



<インフルエンザ・感染症胃腸炎は「出席停止」になります>

インフルエンザ・感染症胃腸炎は学校保健法により「出席停止」となります。

出席停止期間は下記の通りです。



●インフルエンザ

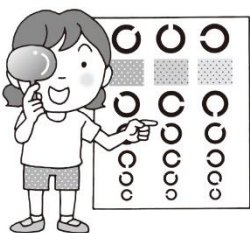
- ・発症した後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
- ☆発症した日を0日目と数えます。月曜日に発症した場合は日曜日から学校の活動に参加できます。それまでは「出席停止期間」となります。

●感染症胃腸炎・マイコプラズマ肺炎

- ・医師により伝染の恐れがないと認められるまで（医師の診断を受けてください。）
- ※「登校届」は学校HPの「保健だより」・「学校だより」のページからダウンロードできます。学校からの配付も可能です。印刷したものが必要な方は、担任までご連絡ください。

<<<学校保健委員会 報告>>>

10月23日（木）に学校保健委員会を開催しました。学校医の先生方、保護者の方々、校長先生、副校長先生、栄養士、養護教諭が出席し、八坂中生の保健に関する内容について情報共有をしました。会の様子を一部紹介します。



<学校医の先生方より>

（眼科：三輪先生）全国的に視力1.0以下の生徒は60%程度である。数年前は35%程度だった。ここ数年で急激に近視の子どもが増えている。1日2時間程度の外活動と30cm以上離す・30分経ったら目を休めることが大切。スマホやタブレットの使い方も気をつける必要がある。

（歯科：中山先生）お口をポカンと開けている子どもが増えている。口の周りの筋肉の衰えが原因と考えられるが、歯並びや口臭の問題に繋がることもある。口を結ぶ習慣をつけるとよい。

<給食について>学校給食では「安全な給食」「栄養バランスのとれた給食」「おいしい給食」の3つの柱をもとに献立を作成している。また、食育の一環として、給食の時間に献立についての放送を行っている。11月28日（金）に給食試食会があります。ぜひ、ご参加ください！

<参加保護者より>・寝ている時に目を開いたまま寝ている時がある。（←目の使いすぎによりまばたきが少なくなり、筋力が衰えている可能性がある。たまに目をギュッとつぶる筋肉を使ったり、アイマスクなどでまぶたを保護してもよい。）
・口がポカンと開いたままの時がある。その都度、声をかけている。
・アレルギーではないが食べると体調が悪くなる食材がある。献立によってはほとんど食べられない場合もある。（←個別に相談を！）

<健康診断の結果より>

○身体計測について

区や全国の平均を下回っている学年が多い。1年男子は大柄な傾向。視力は学年が上がるにつれ低下傾向。

○保健室の来室記録について

保健室では、「自分の体は自分で守る」ことができるよう、生活について振り返り一緒に考えるよう心がけている。来室数としては女子よりも男子の来室数が多い。曜日別では火曜日の来室数が多い。

☆保健室前に資料の一部を掲示予定です。ぜひ、ご覧ください！！



<養護実習を終えて…>

4週間の実習で、保健室での対応や授業などを通して、多くのことを学ばせていただきました。生徒の皆さんの明るい挨拶や笑顔にたくさん元気をもらい、とても充実した時間を過ごすことができました。これからも自分の体と心を大事にして元気に学校生活を送ってください。

短い間でしたがとても楽しかったです。ありがとうございました。 教育実習生 松浦 李欧

