

2月のほけんだより

銚田市立大洋中学校
保健室
令和5年2月1日

* 毎月の保健だよりは、生徒のみなさん、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。

2月の保健目標

心の健康について考えよう

2月の安全目標

冬季の登下校に気をつけよう（降雪・凍結時）

自分も相手も大切に

Iメッセージ

チームスポーツで、
友だちがミスをして負けてしまった。

こんな言い方していませんか？



You メッセージ



なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「あなたが悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

I メッセージ



負けて悔しいけど、私もフォローすれば良かった。一緒に練習しよう

「私」はこう思った。こうしたい」という「Iメッセージ」を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。

大切なのは
相手を思いやる気持ち

2月の保健行事

【生命の授業】

日時：令和5年2月9日（木）
2校時（1-1）3校時（1-2）
講師：大洋保健センター 保健師
内容：かけがえのない命を大切に、これからの生き方を考える
※ インタビューカードの提出をお願いします。

【学校保健委員会】

日時：令和5年2月9日（木）
参加者：学校保健委員
内容：令和4年度の保健安全活動報告
講話「心と体の健康について」
講師：大洋保健センター 保健師
令和5年度学校保健安全計画検討

新型コロナウイルスが「2類」から「5類」へ

日頃より、感染症予防対策にご協力いただきありがとうございます。

新型コロナの感染症法上の位置づけについて、政府は、今年5月8日に、季節性インフルエンザなどと同じ「5類」に移行する方針を正式に決めました。5類に移行すると、行動制限がなくなるなど、対策において個人が主体的に選択することとなります。しかし、「5類」に移行しても、**新型コロナウイルスの感染力や病原性が変わるわけではありません。**季節性インフルエンザと違い、1年を通して感染の恐れがあります。そのため、これまで以上に個人での感染症予防の対策を行うことが必要となります。引き続き、朝の健康観察や検温、手洗いうがいなどの基本的な感染症対策をお願いします。

なお、今年度における新型コロナウイルスの対策につきましては、これまでと同様に行う予定です。発熱やかぜ症状がみられる場合は、登校せず、自宅で休養してください。また、同居のご家族に発熱やかぜ症状がみられる場合も、登校を見合わせてください。登校後において、発熱や体調不良が見られた場合は、早退となります。お忙しいところ、恐れ入りますが、お迎えのご協力をお願いいたします。

2月4日は「立春」。暦の上では春の始まりですが、まだまだ寒い時期が続きます。3年生にとっては、県立高校受検を控えた大事な時期です。体調を整え、自分の力が十分発揮できるようにしましょう。

試験当日

こんなことに気をつけて

☑ 朝ごはん



消化がよく、胃腸への負担が少ないものを選んで。

☑ 服装



試験会場は暖かいので、脱ぎ着できる服で調節しましょう。

☑ 時間



あわてて忘れ物をしたりケガをしないよう、よゆうを持って。

みなさんの努力が実を結びますように。応援しています!

言えているかな?

ありがとう



ごめんなさい



特定班ってすごい!でも...



女優さんがテレビで着ていたワンピース、どこのブランド?

アイドルがSNSに載せていたカフェはどこにある?

こんな疑問に答える「特定班」と呼ばれる人たち。過去の投稿や雑誌の記事など、あらゆる手段を使って探そうです。でも、よく考えてみて。こんなこともできてしまうのです。

「地震怖い」というツイートで地域を特定

写真の瞳に映る郵便物で個人名を特定

実際に、SNSの投稿から自宅を特定され、待ち伏せしている人がいたという報告もあります。「有名なじゃないから大丈夫」ではないのです。SNSの使い方、もう一度見直してみましょう。



裏面「花粉症対策・生活習慣病について」もご覧ください。

冬こそしっかりウォームアップ

寒い日は全身の血流が悪くなり、筋肉が硬くなりがち。いきなり激しい運動をすると、ケガの危険が高まります。

しっかりウォームアップをして、体を温めてからスポーツを楽しみましょう。



ウォームアップのコツ

「体を大きく動かす」を意識します。肩や股の関節を前後・左右へ動かしたり、大きく回したりしましょう。

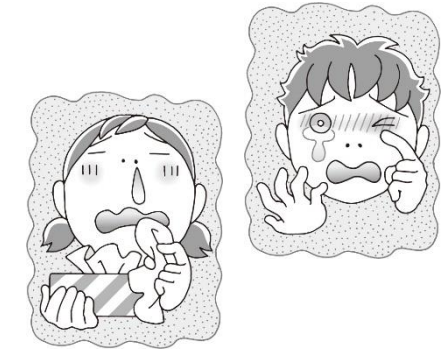


筋肉の温度が上がると、柔軟性が高まり、関節の可動域も広がります。

しょうが湯やホットココアなど温かい飲み物をとるのも効果的

運動後は、興奮状態の体を落ち着けるためにストレッチなどでクールダウンを。

そろそろ始めよう 花粉症対策



関東では2月上旬頃から花粉の飛散が始まり、2月から3月にかけて花粉症のピークが予想されます。

花粉症の症状がひどい人は、天気予報等で花粉の飛散情報を確認し、花粉症対策を始めましょう。

保健室では服薬や継続的な手当を行うことができませんので、目薬や内服薬が必要な場合には持参をお願いします。



花粉症？ カゼ？ セルフチェック

花粉症	カゼ
<input type="checkbox"/> くしゃみが発作的に連続して出る	<input type="checkbox"/> 時々くしゃみが出る
<input type="checkbox"/> 透明でサラッとした鼻水	<input type="checkbox"/> 黄色く、ねばりけのある鼻水
<input type="checkbox"/> 熱はないか、あっても微熱	<input type="checkbox"/> 微熱や高熱がある
<input type="checkbox"/> 目のかゆみや、涙が出る	<input type="checkbox"/> のどに痛みがあったり、せきが出る
<input type="checkbox"/> 昼から夕方にかけて症状が強くなる	<input type="checkbox"/> 時間に関係なく症状が出る
<input type="checkbox"/> 症状が2週間以上続いている	<input type="checkbox"/> 症状は数日でおさまる

免疫力も大切！

規則正しい生活リズムで
免疫力をアップさせ、
花粉に強い体を作ろう！

始めよう！ 花粉症 対策

合言葉は **つけない** **落とす**



- Q1 花粉の飛ぶ量が多いのは？
- ①雨が降る前
 - ②雨が降ったあと
- Q2 花粉がつきにくい服は？
- ①ツルツルの服
 - ②モコモコの服

こたえ
Q1: ② Q2: ①

雨が降った次の日は、気温が上がることで多く、たくさんの花粉が飛びます。また、急に暖かくなった日や、風が強い日も注意が必要です。
表面がデコボコしている服は花粉が付きやすいので、綿やポリエステルなどの素材を選びましょう。



つけない

- マスク**
花粉を吸い込む量が $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に！
- 帽子**
つば付き帽子で、顔と髪につく花粉を減らそう。
- メガネ**
目に入る花粉が最大で $\frac{1}{2}$ に！
- スベスベした服**
ポリエステルなどがオススメ。

落とす

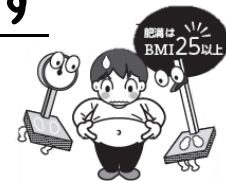
- 家に入る前に落とす**
家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。
- 顔を洗う**
目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。
- うがい**
のどに流れた花粉を取り除こう。

2月は全国生活習慣病予防月間です

生活習慣

生活習慣病と大きく関わる「肥満」

肥満はさまざまな病気との関連が指摘されています。例えば、糖尿病、高血圧、心筋梗塞など…。大人になってから生活習慣を変えるのは大変です。今から「太りにくい」生活習慣を作っていきましょう。



適正体重を計算してみよう！

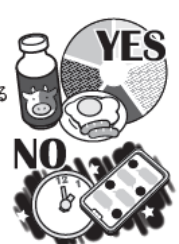
【BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²】

例) 体重55kg、身長160cmの場合: $55 \div (1.6 \times 1.6) = 21.5$

生活習慣チェック

“太りにくい”生活習慣ができているか、確認してみましょう。

YES	NO	YES	NO
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
食事は3食、規則正しく食べている		寝る時間・起きる時間を決め、守っている	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
食べ物の好き嫌いはいらない		スマホやゲームは時間を決めて	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
いつも食べている物の栄養素について知っている		天気の良い日は外で遊ぶことが多い	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
時々体重を測っている		運動やスポーツなど体を動かすのが好き	



NOが多い人は 生活習慣を見直したほうが良いかもしれません。3つの柱を意識してみましょう。

太りにくい生活習慣 3つの柱

食事

質・量のバランスを意識しよう

- ▶ **主食、主菜、副菜を組み合わせよう**
- 主食** お米、パン、麺 など
- 主菜** 魚、肉、たまご など
- 副菜** 野菜、いも、海藻 など

- ▶ **野菜をたくさんとろう【目標：1日350g】**
- 100gの目安**
- トマト1個 ニンジン1/2本 ブロッコリー1/2株

- ▶ **果物を毎日とろう【目標：1日100g】**
- 100gの目安**
- バナナ1本 リンゴ1/2個 みかん1個

朝食を食べる、間食や夜食を控える、よくかんで食べることも、肥満予防には重要です。

睡眠

睡眠時間は8時間を目安にしよう

十分な睡眠をとるためには、生活リズムを整えることが大切。「朝、決まった時間に起きる」「夜ふかししない」を心掛けましょう。

運動

毎日60分以上体を動かそう

スマホやゲームの時間が多いと、運動不足になりがち。運動はストレス解消や風邪予防にも効果的です。無理なく楽しめる運動習慣をつけましょう。