

ほけんだより 2月

銚田市立大洋中学校
保健室
令和8年2月2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。

朝夕の寒暖差や花粉の影響で、鼻水やくしゃみが出やすい季節になりました。その症状は風邪でしょうか？それとも花粉症でしょうか？自分でできる見分け方や対処のポイントを紹介します。



風邪かも
安静にしてしっかり休みましょう。
数日経っても症状が改善しないときは病院へ。

花粉症対策を始めよう

スギ花粉は2月上旬から、九州～関東の一部で飛散が始まる見込みです。症状が出やすい人は、天気予報などで花粉情報を確認し、早めに対策を始めましょう。花粉症の治療は、飛散開始の1～2週間前から行うと効果的です。保健室では服薬ができないため、必要な目薬や内服薬は各自で準備してください。

風邪ひきさんに オススメの 3STEP

- 1 食欲がなくても水分補給だけはしっかりする
- 2 寒気がある場合は体を温める
- 3 十分な睡眠をとって体を休ませる

花粉症さんに オススメの 3STEP

- 1 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- 2 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- 3 ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない

2月は寒さや乾燥の影響で、体調を崩しやすい季節です。感染症を予防するためには、手洗いや換気だけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事もお忘れなく。また、この時期から花粉症の症状が出始める人もいます。体調がすぐれないと感じたときは無理をせず、早めに休むなど、自分の体を大切に生活を送りましょう。

3年生にとっては、県立高校受験を控えた大事な時期です。体調を整え、自分の力が十分に発揮できるようにしましょう。

2月の保健目標 心の健康について考えよう

先月はインフルエンザの流行により、本校でも学級閉鎖や学年閉鎖を行いました。感染を広げないためには、一人一人の予防行動がとても大切です。外から帰ったら手洗いを行い、教室ではこまめな換気を心がけましょう。体調がすぐれないときは無理をせず、早めに休むことが大切です。発熱や咳、のどの痛みなどの症状がある場合は、マスクを着用し、早めに医療機関を受診するようにしましょう。

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)



つらい... しもやけ 対策方法は?



- 防寒具を身につける**
体を冷えから守り、血液の流れを保てます。
- 濡れたままにしない**
湿った手袋や靴下は取り替えましょう。
- 湯船にしっかりと浸かる**
ぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。
- きゅうくつな靴は履かない**
足の血行が悪くならない靴を選びましょう。

寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです。



その内容、駅前で口に出せますか？

気軽に何でも発信できるSNS。でも、軽い気持ちの投稿が大きなトラブルにつながることも。投稿する前にちょっと試してほしいことがあります。

想像してみてください 駅に知らない人が100人集まっています。そしてその人たちの前で、あなたはSNSに投稿しようとしている内容を声に出して言うのです。

みんなの前で堂々と言えたのなら、その内容は投稿しても大丈夫だと思います。でも、「これは誰かが傷つくかも…」と少しでも悩んだ場合は、内容を見直しましょう。SNSは、自分の投稿内容が見ず知らずの人にも届きます。「公共の場」と同じです。「投稿＝全世界に向けての発言」だという意識を忘れないようにしましょう。



生命の授業 ～かけがえのない生命～

1月28日(水)に、銚田市子ども家庭課の保健師さんを講師として招き、1年生を対象とした「かけがえのない生命」の授業を行いました。生命の誕生のしくみについて正しく理解し、その素晴らしさや尊さを感じることができました。さらに、誕生時のお話を聞くことで、自分がこれまでたくさんの人たちに支えられて生きていることを知り、家族への感謝の気持ち、周りの人たちへの思いやりをもつことができました。自分自身を見つめ直すことで自分の生活や生き方についてしっかりと考えることができたようです。保護者のみなさんにもたくさんご参観いただき、ありがとうございました。



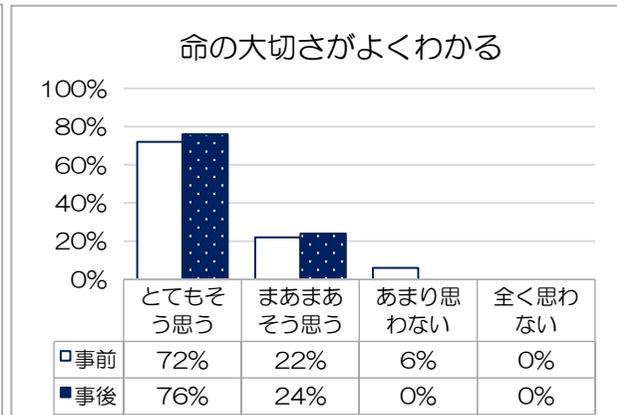
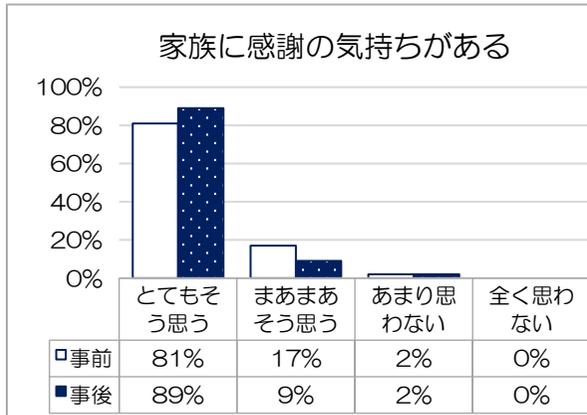
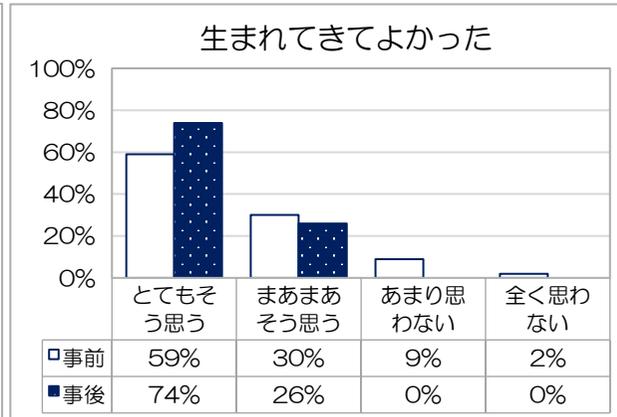
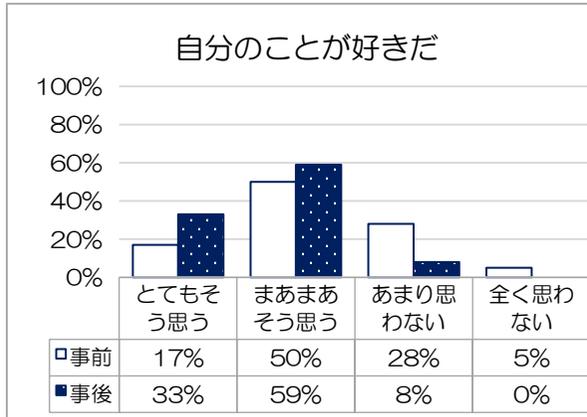
授業の内容

- 生命の始まり ○赤ちゃん抱っこ体験 ○インタビューカード(出産のときの様子や願い)朗読
- DVD鑑賞 ○プレコンセプションケアについて ○まとめ



忘れないほしい、
あなたがそこにいるだけで、
まわりのみんなに夢と希望をもたらす
はかり切れない力があるということ。

【アンケートの結果】



【家族へのインタビューから…】

- ・待ちに待ってやっと会えた瞬間を今でもよく覚えています。あなたは私たちの宝物です。
- ・元気な産声を聞いて安心しました。どんなことがあっても支え、味方でいようと決めました。
- ・無事に元気に生まれてきてほしいと思いました。そして、人の気持ちを思いやれる子に育ってほしいと思いました。
- ・笑顔が印象的でした。「天使のような」という言葉そのものでした。この笑顔を守ってやらねばと強く決意をしたのを覚えています。
- ・待ちに待った初孫の誕生でした。成長と共に大人びていく様子に寂しくなる時もあるけど、優しい心のまま成長してほしいと思います。
- ・待ち望んでいた妊娠だったので、生まれて指を握ってくれた時は、幸せいっぱいでした。今も、たくさんの幸せをもらい続けています。
- ・元気に生まれてきてくれた事にただただ感謝の気持ちでいっぱいでした。初めて抱っこした時の小さくて温かい体を今でも覚えています。
- ・五体満足で母子共に無事で生まれてきてくれたので、ホッとした気持ちで安心しました。



お子さんの誕生時のインタビューへのご協力、ありがとうございました

【生徒からの感想】



生まれてきて良かったと思った。これから自信をもって生活していきたい。

自分もお母さんも色々な困難を乗り越えて自分が生まれてきたんだと実感した。

自分の命の始まりは、お母さんが胎児のときから始まってきたことに驚いた。辛いときは、両親や友達、信頼できる大人に相談したいと思う。

生まれてくることは当たり前ではないことがわかった。親に感謝して生きていきたいです。

生まれてくることは奇跡だとわかった。自分に自信をもって命を大切に生きていきたいと思う。

子どもが生まれるのには、色々な人が関わっていることが心に残った。自分と周りの人たちを大切にしていきたいと思った。

誇りに思われるような息子になれるように生きていきたいと思った。

生命が誕生することは、とても奇跡的なことなので、親からもらった大切な命をこれからも大事にしていきたい。

生きていることに感謝して生活していきたい。

赤ちゃんの心臓の音が早くて驚いた。

育ててくれた両親に親孝行できたらいいなって思った。

自分を生んでくれた親に感謝をして、これからもしっかり生きていきたいです。

生まれてくるときは、肺を膨らませるためにすごい力があることが分かった。自分は生まれてきてすごいんだと思って生活したい。

みんなの生まれてきた家族のインタビューが心に残った。人生一度きりだから、今を大切にしようと思った。

最初は針の穴くらいの大きさだったのに、何千倍も大きくなっていることに驚いた。

命がとても大切だということがよくわかった。これからは、自分がやりたいことを全力でやっていきたいと思う。

お母さんが頑張ってくれたことが心に残った。両親に優しくしていきたい。