

ほけんだより 12月

令和7年12月
流山市立南流山中学校
保健室

あっという間に12月になりました。もうすぐ2025年も終わりますね。どんな1年でしたか？楽しいことも、頑張って乗り越えたこともすべて自分の経験と財産になります。1年前から成長した自分をたくさん褒めてあげてくださいね。あと何週間かすると冬休みになります。普段から勉強や部活動、習い事など忙しく頑張っているみなさん。ゆっくり体と心を休めて、心身共に健康に新年を迎えてください。



〇● 12月の保健目標：感染症について理解し、予防しよう ●〇

インフルエンザが大流行中です。本校でも感染する人が増えています。インフルエンザは感染力が強いので、あっという間に感染が広がります。こまめに手洗いをしたり、換気をしたり、マスクをしたり、できる対策はしておきましょう。もうすでにかかった人も、今後インフルエンザB型の流行も予想されます。発熱などの症状がみられたときは、医療機関を受診しましょう。早めにインフルエンザの薬を処方してもらい、服用した方が回復が早まります。

免疫力チェック！



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

風邪に負けないカラダをつくろう

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じている | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> あまり運動をしない | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下 | <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている |
| <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい |
| <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ | <input type="checkbox"/> あまり外出したくない |



0～2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

3～6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7～10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

【インフルエンザの出席停止期間について】

先月もお知らせしたとおり、インフルエンザの出席停止期間は、「発熱した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。この5日を経過というのは、**発熱などの症状が出た日を0日として、翌日から1日目として数えます**。周囲への感染を防ぐためにも、出席停止期間の確認をお願いします。



○● 3年生に「いのちの授業（性教育講座）」を行いました ●○

10月27日に助産師の高野しのぶ先生をお招きして、いのちや性についてご講演をしていただきました。ひとりひとりが大切に特別な存在であること、相手と自分との境界線（体と心のパーソナルスペース）についてや性感染症、妊娠、避妊について教えていただきました。あと数ヶ月で中学校を卒業し、それぞれの進路で大人への道を進んでいく3年生にとって、性についてインターネットなどで誤った知識を得るのではなく、大人から正しい知識を教えてもらうことは、とても大切なことだと思います。自分も相手も大切にできる素敵な大人に成長してほしいです。

生徒の感想より

・知らないことばかりで、すごくてめになりました！・自分がこうして生まれてきたことがどれほど奇跡的なのか知ることができた。・性について学ぶことは大切。・意外と大人が教えてくれないことを教えてもらえたので良かった。・出産の動画がすごい痛そうで辛そうだったけど、赤ちゃんが生まれた時のお母さんの顔とか見ると親にとって自分の子供って唯一無二なんだなと思った。



○● 1・2年生に薬物乱用防止教室を行いました ●○

11月7日、1・2年生を対象に、学校薬剤師の上村俊介（うえむらしゅんすけ）先生をお招きし、動画や調査結果など具体的な資料をもとに、薬物乱用の実態と心身への影響、特に脳へのダメージや依存性、万が一誘われたら勇気を出して断ることなどを教えていただきました。また、社会問題になっている一般医薬品の乱用（オーバードーズ）の実態と心身への影響、正しい薬の使い方も教えていただきました。事前アンケートの質問にも、丁寧に答えてくださり、有意義な時間となりました。人生を無駄にしないためにも、今回の学びを忘れずに、過ごしてほしいと思います。

生徒の感想より

・普段、飲んでいる市販薬でも、使い方や量を間違えると、薬物乱用になってしまうことを初めて知った・大麻などの薬物の危険性がわかったので、誘われたとしても絶対に断ろうと思った。・今日、学んだことは、家族にも伝えたいと思った。



Q&A 上村先生からの回答の一部です

Q.人によって合う薬、合わない薬があるのはなぜですか？

A.とてもいい質問。人にはひとりひとり少しずつ違う腸内の細菌、少しずつ違う代謝酵素（お薬を分解する仕組み）がある。薬の効き目、副作用は、それらの影響を受ける。だから人より効き目が良かったり、悪かったり、副作用（アレルギーなど）が出たりする。