



令和6年2月2日 おおたかの森中学校 保健室

旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「着更着」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。4月からの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始めておきましょう。

市内の小中学校ではインフルエンザでの学級閉鎖が増加しています。体調が悪い場合は無理をせず登校を控えましょう。また発熱のある場合には病院で受診しましょう。

くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?



口元をティッシュや腕などで覆う

マスクをつける

今月の保健目標

心の健康について考えよう



心の健康について考えよう

毎日を元気に過ごすためには、心の健康は欠かせません。

心は目には見えませんが、疲れていたり、心に負担がかかっていると様々なサインを送ってきます。

- おなかが痛い ○頭が痛い
- 食欲がない ○イライラする
- 眠れない ○だるい
- 落ち着かない ○集中できない 等

皆さんに当てはまることはありませんか?

自分に合ったリラックス方法で上手に息抜きをして、心も健康でいられるように過ごしていきましょう。

☆リラックス法☆

- ①入浴 ぬるめのお湯(40度くらい)にゆっくりつかる。入浴剤やアロマなどもお勧め。
- ②睡眠 部屋を暗くして静かな環境にする。寝る直前のテレビやゲームは控える。
- ③食事 バランスの良い食事はからだの調子を整え、こころも安定させてくれます。ビタミンB1、ビタミンC、カルシウム等積極的に摂りましょう。
- ④運動 からだを動かすと、気分がリフレッシュし、こころの緊張もほぐれます。
- ⑤深呼吸 椅子に座って背筋を伸ばし息を吸い込む。その後ゆっくりと息を吐き出す
- ⑥音楽を聞いたり、本を読んだり、好きなことをする。
- ⑦家族や友達、周りの人に話を聞いてもらう。

困ったことがあったときには、ひとりで抱え込まず、周りの人に相談してみてください。解決策を見出すことは難しくても、心が少し軽くなると思います。

学校では担任の先生やスクールカウンセラーの先生に相談できます。保健室でもお話を聞くことができます。声をかけにくい場合には保健室前の机に設置してある相談ボックスに相談したいことを書いて下さい。ボックスは毎日確認しています。用紙は設置している用紙でなくてもかまいません。クラスと名前を忘れずに記入してください。読むのは養護教諭です。

保護者の方へ

学校の管理下でけがをして病院で受診した場合には、日本スポーツ振興センターへ申請することができます。その際は学校への連絡をお願い致します。学校管理下での負傷は「子ども医療費助成受給券」の使用はできません。

学校管理下のけがで、申請書類を提出していない場合は、速やかに提出をお願い致します。申請から給付まで2~3ヶ月程度かかります。

自分も相手も大切にしよう 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。

受診状況について

検診項目	視力	眼科	聴力	耳鼻科	内科	歯科
受診報告書提出率	61.0	53.3	100	51.2	70.0	60.6

12月に配付した受診状況調査について、提出いただきありがとうございました。現在の受診状況は上の表の通りです。これから受診する場合には、報告書の提出又は結果の報告を学校までお願い致します。

受診状況の配付後に「アレルギー性鼻炎という結果のお知らせをもらったが、今はアレルギー性鼻炎の症状が出ていなくても受診した方がよいか」と質問がありました。「今も症状が続いたら受診してください」と答えました。結果のお知らせは、検診後異常がみられた人に配付しています。症状のある内になるべく早く受診してもらいたいと思っています。来年度は、ぜひ、早めの受診をお願いします。

また、アレルギー性鼻炎やアレルギー性結膜炎等、症状が改善する病気もある中、視力の低下やむし歯等については改善が難しいため、まだ受診をしていなければ、ぜひ受診をお願いします。新年度が近づいています。新しいスタートはより元気な自分で迎えて下さい。