

# ほけんだより 11月

福山市立駅家南中学校  
2023年11月1日  
保健室

紅葉などの木の葉が色づいているように、秋が深まってきました。

秋は「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「食欲の秋」といいますが、みなさんは「秋」といえば何を思い浮かべますか？また、最近では気温が低くなり、体調を崩す人や風邪をひく人が増えています。衣服の調整や手洗いうがい、規則正しい生活を送ることで風邪を予防しましょう。

## あなたの心、健康ですか？

「頭が痛い」「お腹が痛い」…痛いのはどこであってもイヤですね。「心が痛い」ということもありますよ。けれど、もしこの痛みを感じなかったとしたら？例えば骨折しても気づかず、走ったり跳んだりしていたら…大変です。

痛みはからだの危険信号。このサインをちゃんと受け止めてください。そして、「これは経験済みの痛みだから休養しよう」とか、「今までにない痛みだから受診しよう」と判断できるようになってください。自分の健康を自分で管理できることは大人へのちょっとしたステップでもあるのです。

心がしんどくなった時は一人で抱え込まず、周りの友達や先生、スクールカウンセラーなど周りの大人に相談してください。

もし、直接相談しにくかったら文部科学省で行っている「24時間子供 SOS ダイアル」(0120-0-78310)に電話してください。夜間や休日でも24時間、無料で皆さんの相談に乗ります。

2学期が始まって2ヶ月が経ちましたが、誰にも言えず悩んでいることや心配事などはありますか？

もしあるようなら、スクールカウンセラーの山崎先生に話を聞いてもらいませんか？悩んでいることすべてを話さなくても、話せる範囲で大丈夫です。また、秘密は必ず守ってもらえます。そして、学校の生徒だけではなく保護者の方もカウンセリングを受けることが可能です。カウンセリングを受けるには事前に予約が必要なので、学校の先生にカウンセリングを受けたいということを伝えてください。11月に来られる日は1日(水)、8日(水)、15日(水)午前中、22日、29日の予定です。

山崎先生



## インフルエンザが流行しています！！

湿度が低くなると、ノドの粘膜の防御機能が低くなるため、インフルエンザにかかりやすくなります。インフルエンザを予防するには、次のようなことを心がけてください。

- ① 外出時はマスクを着用し、人の多い所への外出を控えましょう。高齢者や慢性疾患を抱えている人、疲れ気味、睡眠不足の人は、特に注意が必要です。
- ② 外から帰ったら、手洗いやうがいをしましょう。インフルエンザだけでなく、一般的な感染症予防のためにも、おすすめです。
- ③ 室内では、加湿器などを使って、適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。
- ④ 栄養バランスの取れた食事と、十分な睡眠をとるよう、心がけましょう。体の抵抗力を高めることができます。それでも、インフルエンザにかかってしまった場合は、安静にして、十分な休養や水分をとり、早めに医療機関を受診してください。

基本の予防法を  
きっちりと！

### インフルエンザを 予防する生活習慣

<p><b>手洗い</b></p> <p>指や爪の間、 手首までしっかりと</p>	<p><b>うがい</b></p> <p>喉の奥まで(3回以上)</p>	<p><b>マスク</b></p> <p>ぴったりと顔に合わせ、 捨てる時はひもをもつ</p>
<p><b>食事</b></p> <p>一日三食を規則正しく</p>	<p><b>環境</b></p> <p>室温は20度前後、 湿度は50~60%</p>	<p><b>睡眠</b></p> <p>十分な睡眠で 疲れはその日のうちにとる</p>
<p><b>服装</b></p> <p>脱ぎ着しやすい服装で 体温調節を</p>	<p><b>運動</b></p> <p>適度な運動で体力増進を</p>	<p><b>ストレス対策</b></p> <p>オン・オフの切り替えを上手に</p>