



福山市立常金中学校  
2021年(令和3年)  
12月1日 No.23

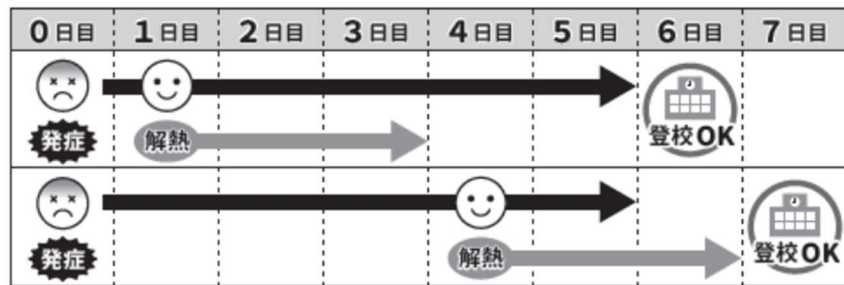
少しずつ冬らしい気温になってきました。今年の冬はラニーニャ現象の影響で平年より寒くなる予報のようです。降水量は平年か平年より少ない見込みのようです。各自、制服の調節を行いながら、授業中のブランケットの使用、登下校時の手袋・マフラーの使用はよいので温かくして過ごしてくださいね。(下校時自転車ライトも忘れずにね📢)

寒くなってきて、水道の水は少々冷たいですが(それでも常金中の水道は、しばらく出せば温かいんですよ📢)引き続き石けんを使った丁寧でこまめな手洗い、清潔なハンカチで拭くこと、マスクの着用、その他各自、体調管理をしっかりと行ってくださいね!

【保護者のみなさまへ】

インフルエンザは「学校において予防すべき感染症」に定められ、感染すると出席停止(欠席扱いにはなりません)になります。出席停止の期間は「**発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで**」と定められています。

インフルエンザの診断を受けたら学校へ連絡をお願いします。



解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

- 発症とは、  
病院を受診した日ではなく**インフルエンザ様症状(発熱など)が始まった日**です
- ◎インフルエンザ発症日を0日目と数える
  - ◎1日のうちで発熱・解熱を認めた場合は発熱期間とする
  - ◎解熱した後2日というのは解熱した日を0日目と数える

「さむ〜い冬も体ぽかぽか」  
**冷え知らずさんになるには**

❄️ 冷えは万病のもと!?

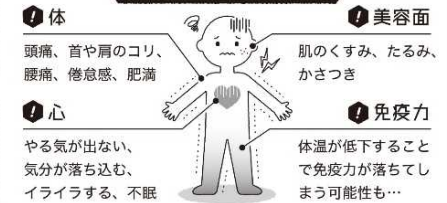
寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれませんね。冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調をまねくといわれています。

冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

❄️ 思い当たることはありませんか?

冷えには、冷えるところや症状によっていくつかの種類があります。

冷えから起こる不調



末端 冷えタイプ

- ❖ 手足の先が冷える
- ❖ 10〜20代の女性やダイエット中の女性に多い

原因

運動不足だったり食事の量が少ないと体は十分に熱を作り出せません。体温を維持するために体の中心部に血液を集めるので、手足が冷えてしまうのです。



内臓 冷えタイプ

- ❖ お腹に手を当てると冷たい
- ❖ お腹を下しやすいなどの胃腸の不調がある

原因

ストレスなどで自律神経が乱れると体の中心部(内臓)にうまく血液を集められず、内臓が冷えます。冷たい食べ物・飲み物をとることの多い人にもよく起こります。



下半身 冷えタイプ

- ❖ 上半身は冷えていないのに、お尻・太もも・ふくらはぎが冷える

原因

座りっぱなしの生活などで下半身の血流が悪くなり、お尻やふくらはぎの筋肉にコリができて起こります。



全身 冷えタイプ

- ❖ 手足だけでなく、体全体が冷える

原因

ストレスや不規則な生活によって基礎代謝が落ちることが理由の一つ。ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状がつかるときは医療機関へ相談を。



冷え知らずをめざそう!

4つの冷え対策

1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。

3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

裏面もあります📄

## 12月のスクールカウンセラー（豊田先生）来校日のお知らせ

日時：7日（火）／14日（火）／21日（火） 10:10～16:50

※14日午前：小学校（10:00～13:00）午後：中学校（13:50～16:50）

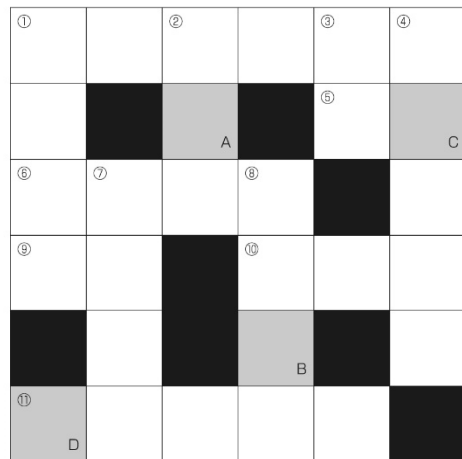
※21日は9:30～12:30

◎学校生活の中で感じるストレスや不安、心配事…どんなことでも、ちょっと聞いてほしいということがあれば、気軽に利用してみてください。

生徒・保護者どなたでも相談できます。予約は保健室（中沢）または担任まで。

## 今月のけんこうクロスワードパズル

灰色の部分の文字を、A～D順に並べてできる言葉を答えよう！



- (タテのカギ)
- ①サンタクロースの乗るそりを引いている動物。
  - ②冬の暖ほう器具。ネコが丸くなる！
  - ③おじいさんは祖父、おばあさんは〇〇。
  - ④遠足や修学旅行で、バスの中でいろいろな案内をしてくれる人。
  - ⑦いやいやながらすること。わたしはその係を〇〇〇〇引き受けた。
  - ⑧とんかつやしょうが焼きにそえたり、中にひき肉を入れてまいたりする野菜。
- (ヨコのカギ)
- ①細く長くという、えんぎをかついで、大みそかの夜に食べるもの。
  - ⑤親分や親方を英語でいうと？
  - ⑥部屋の空気にしめり気をあたえるための電化製品。
  - ⑨12月24日はクリスマス・〇〇です。
  - ⑩屋根のついた台で、タコ焼きやおでんなどを売ってお店。
  - ⑪あきらめたり、降参したりすることを英語でいうと？
- 注意！

知ってる!?

## HIVとエイズの違い



エイズとは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで起こる病気です。でも、HIV感染＝エイズではありません。

HIVの主な感染経路は、性的接触、注射器の使いまわし、母子感染です。HIVに感染しているかどうかは、検査でわかります。

エイズは…

HIV感染後、自覚症状のない無症候期が数年続き、進行すると、免疫力が低下して病気にかかりやすくなります。

代表的な23の疾患があり、どれか1つでも発病するとエイズ発症と診断されます。

現在は、いろいろな治療薬があり、きちんと服薬すればエイズ発症を予防できます。

12月1日は「世界エイズデー」  
エイズのこと、考えてみましょう



11/19に部分月食がありましたね。きれいな月食がみられましたか？

最近、家に帰るころには星がたくさん出ています。家に入る前に少し夜空を見上げると気持ちが少しほっとする気がします。時には上を向く（空を見上げる）って大事ですね。

さて、13日夜から14日明け方にかけて「ふたご座流星群」が見ごろになり、1時間に40個ほどみられるようです。今年は月明かりの影響を受けやすいですが、それでも見える可能性はありそう。ぜひ温かい恰好で夜空を眺めてみてください。

ちなみに私は、一昨年4個、昨年は19個の流星を見ることができました☆彡

今年はいくつみられるのか楽しみです☺



福山市立常金中学校  
2021年(令和3年)  
12月14日 No.24

## ～ミニ保健を行いました～

11月に3年生を対象とした「レジリエンス編」、12月に1,2年生を対象とした「ストレスマネジメント編」のミニ保健指導をSCの豊田先生と合同で行いました。

### <レジリエンス編>

**レジリエンス**…人生において逆境や困難にあったときに負けない強さ。また、そのような状態に思い悩んで苦しんでもそこから回復する力のこと

#### ★生徒の感想★

- ・時々ストレスが溜まったり、ネガティブ沼にはまったりするので、レジリエンスを強くしていきたい。
- ・自分が落ち込んだときの対処法がたくさんあって実践してみようと思った。
- ・日頃から、少し捉え方を変えて物事を考えているのでこれはいいことなんだと分かった。
- ・上向き感謝ストレッチの話聞いて納得したし、行おうと思った。



### <ストレスマネジメント編>

**ストレスマネジメント**…ストレスと上手な付き合い方を考え適切な対処をしていくこと

#### ★生徒の感想★

- ・自分に合ったストレス対処法を見つけたいと思った。
- ・ストレス解消の運動の仕方がわかったのが良かった。
- ・今までやっていたこと以外にもストレスに合った発散方法をしてみようと思った。
- ・心と体が繋がっているということが分かった。
- ・自分の楽しいことをするだけが対処法ではないことが分かった。
- ・一人で抱え込まず誰かに相談することも大事だと知った。



## ～薬物乱用防止教室を行いました～

11月30日に学校薬剤師の堀さんに来ていただき、全校で「薬物乱用防止教室」を行いました。



- ・タバコとお酒に関すること(どうして未成年は禁止されているのかも含めて)
- ・薬の正しい使い方(間違った使い方を1度でもすることを薬物乱用という)
- ・薬物の怖さ(どんな悪影響が体に起こるのか)と断り方について話を聞きました。

#### ★生徒の感想★

- ・薬物の怖さを動画やニュースを見て改めて知ることができた。誘われても自分の意志で断れるようにしたい。
- ・危険ドラッグは人間をダメにしてしまうことが分かった。誘われても断る勇気を持つことが大切だと分かった。
- ・これから高校生になり、行動範囲や色々な人と関わる機会が増えると思うので、薬物やタバコ・お酒を勧められたときはしっかりと断りたいと思った。
- ・薬物乱用は、自分だけでなく、周りの人にも迷惑がかかるということを学んだ。
- ・自分の意思をしっかりと持って断る力をつけていきたい。
- ・強い意志を持っていても、薬物などは依存症になるとなかなかやめられないことが分かったので絶対に使用しないようにしたい。
- ・「田舎ではないことだろう」と思っていたけれど、福山駅付近であるということに少し驚きを感じた。もし薬物を誘われるようなことがあったら、全速力で逃げたり、はっきり「いりません」と断ろうと思う。1度きりの人生なので、薬物で後悔しない人生を歩めるよう行動していきたい。

## 断り方

### とにかく断る

はっきり断る。(理由はいらない)  
「やらない!」、「いや!」

### 自分が思っていることや感じていることを言う

「カッコ悪いからいや!」

### 人や法律に頼る

「法律で禁止されているからやらない」「親に悪い」

### 友達のために

「君にはやってほしくないよ」

### 断り方のいろいろ

ノーという

別の提案をする

切り返す

その場をはなれる

話を変える

気持ちを言う

理由を言う





福山市立常金中学校  
2021年（令和3年）  
12月23日 No.25

## 保健委員会発表を 行いました



終業式の前に保健委員が「寒さに負けない体づくり」について発表しました。保健委員会では、感染症の成り立ちや予防法についてそれぞれが調べました。調べたことを元にして、Google ドキュメントを使い、グループで共有しながら委員会だよりを作成しました。

委員会だよりは常金中学校のclassroomに掲載されています。今日の発表を振り返り、よく読んで冬休み中を過ごし、3学期のスタートを元気に迎えられるようにしましょう！



### 1月のスクールカウンセラー（豊田先生）来校日のお知らせ

日時：11日（火）／18日（火）／25日（火）

時間：10：30～16：50（11日は午前：中学校・午後：小学校勤務）

◎学校生活の中で感じるストレスや不安、心配事…どんなことでも、ちょっと聞いてほしいということがあれば、気軽に利用してみてください。

生徒・保護者どなたでも相談できます。予約は保健室（中沢）または担任まで。

### 【冬休み中やること】

- ★毎朝体温を測り健康観察カードに体温・体調を記録する☞（1/7忘れず持ってくる）
- ★できる限り規則正しい生活を心がける。（夜遅くまで勉強せず、計画的に！試験は朝からあるので今のうちに慣れておこう。頑張れ受験生☺）
- ★病院受診のおすすめの用紙をもらってまだ行っていない人は早めに病院を受診する。（受験生は特に、受験のときに歯が痛くなったり、視力が落ちていて見えにくかったりすると大変ですよ）

### 受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

- ① 記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。記憶の固定までに約1カ月かかるので、この間に繰り返し復習しましょう。
- ② 声に出して読むと、脳の活動部分が多くなります。このため音読すると記憶に残りやすいと言われます。
- ③ 友だちに説明すると、自分がちゃんと理解できているかのチェックができます。

- ④ 脳が記憶の整理をするのは、眠っている時間。眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠をとるほうが、効率よく記憶できます。
- ⑤ 脳は、興味のあることから優先的に記憶します。イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると、記憶によく残るそうです。



今年も残すところあと8日です。今年はどうな1年でしたか？来年はどうな1年にしたいですか？

先日のふたご座流星群は皆さん見ましたか？私は13日の夜に4つの流れ星を見ることができました。綺麗だったなあ☺（教頭先生は30分で15個ほど見たそうですよ☺）

また、昨日の「冬至の日」は、ゆずの香りの入浴剤を入れたお風呂で温まり、大好きなアーティスト「ゆず」の冬至の日ライブを配信で楽しみました。いろいろな形で工夫して楽しみを届けてくれる人たちがいるから、私は1年頑張れた気がします。

まだ新型コロナウイルスとの戦いは続きそうですが、皆さんが来年も1年元気で過ごせますように…。1月7日（金）元気に会いましょう！