

ほけんだより12月

令和元年12月3日
船橋市立行田中学校
保健室

2019年も残すところ1ヶ月をきりました。この1年は、みなさんにとってどのような1年でしたか。保健室では、4月から様々な場面でみなさんの心や体の成長をみることができたこと、とてもうれしく思います。2020年もたくさん成長できる1年になるといいですね。



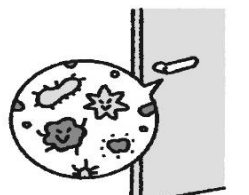

さて、12月といえば冬休みを控え、クリスマスやお正月など楽しみな行事が盛りだくさんの季節ですが、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する時期でもあります。この冬を有意義に過ごすために、日頃から体調を万全に整えて過ごしていきましょう。

インフルエンザ対策、できていますか？

毎年、12月頃になるとインフルエンザが流行し、船橋市内でも多くの児童生徒のみなさんがインフルエンザに感染しています。今年度は、インフルエンザの流行時期が早く、10月・11月頃に学級閉鎖をする学校もありました。まだまだ油断できない日々が続きます。

毎年流行するインフルエンザですが、「予防接種を受けたから大丈夫」と思っている人はいませんか？確かに、予防接種を受けることもインフルエンザの予防的手段の一つとして挙げられます。しかし、油断は禁物です。予防接種には、インフルエンザにかかりにくくすること、かかった際に症状が軽く済むという効果があります。つまり、予防接種をしたからといって、インフルエンザにかからないとは言い切れないのです。

では、インフルエンザを予防するにはどうすればよいのでしょうか？インフルエンザは、飛沫感染・接触感染が主な感染経路です。そのため、インフルエンザの予防には、手洗い・マスクが有効だと言われています。

<p>ひまつがんせん 飛沫感染</p>  <p>咳やくしゃみでとびちった飛沫を吸い込む。</p>	<p>よぼう 予防するには</p>  <p>マスクや咳エチケット。うつさないことも大事。</p>	<p>せつしよくがんせん 接触感染</p>  <p>ウイルスのついた物を触った手から口や鼻に入る。</p>	<p>よぼう 予防するには</p>  <p>手をよく洗ったり、アルコールで手や指を消毒。</p>
---	---	--	---

手洗い・マスクは、インフルエンザだけではなく、ノロウイルスや、風邪にも有効な予防手段です。

また、これ以外にも、食事・運動・睡眠・休養といった規則正しい生活をし、毎日健康に過ごしていきましょう。

11月の行田中のインフルエンザの罹患人数

1年: 8人
2年: 6人
3年: 2人
計16人

ストレスチェックを実施しました！！

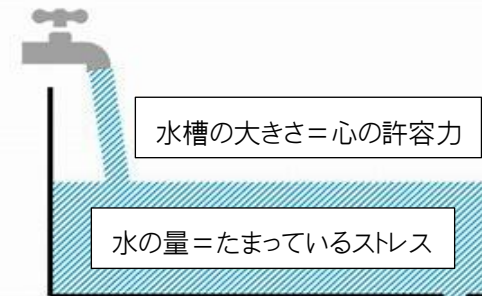


11月5～8日に、保健委員会の活動の中で、ストレスチェックを実施しましたね。保健委員会では、みなさんの解答用紙を元に、結果の集計をするところです。

ストレスチェックを通じて、自分の心と体に向き合うことはできましたか。ストレスは、日常生活の中で誰もが感じるものです。しかし、ストレスの原因や程度、ストレス反応（ストレスで生じる症状）、そしてストレス解消法は人それぞれ個人差があります。集計結果を報告する際に、ストレス解消方法についてもいくつか紹介しますので、それも参考にしながら自分なりのストレス解消方法を見つけてみましょう。

◎ストレスをためない方がいいのはなぜ？…

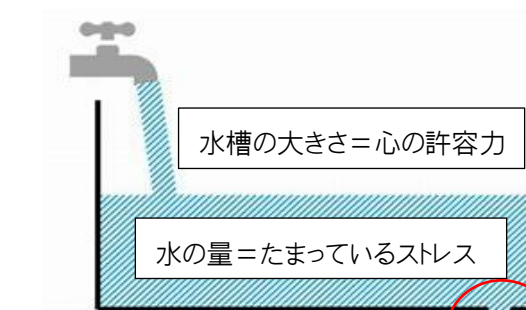
過度のストレスや長期に渡るストレスは、ストレス反応として私たちの心や体に影響を及ぼします。それが、心身の重大な病気につながってしまうこともあります。



右の図の水槽を自分の心に、蛇口から出る水をストレスに例えてみましょう。

私たちの心（水槽）は、自分以外の何らかのもの（蛇口）から、日々ストレスを感じます（水槽に水が入る）。

このままの状態が続くと、水槽の水が貯まって、あふれ出てきてしまいます。これが「頭痛」「腹痛」などの身体的症状や、「イライラする」「やる気が出ない」などの心理的症状といったストレス反応が出ている状態です。



水槽の穴から出る水=ストレス解消

では、どうすればいいの??...



ストレス（水槽の水）があふれ出てしまう前に、適宜、息抜き（水槽の穴から水を出す）をしましょう。

息抜きの方法は人それぞれですが、「好きなこと・楽しいことをする」や、「のんびり過ごす」等が、自分自身の心や体をリラックスさせ、息抜きをすることにつながると思います。また、複数の息抜きの方法があると、よりストレスをためずにすみますね。

ストレスをためすぎず、心も体も健康に過ごしていきましょう。

集計が終了するまでしばらくお待ちください！！

ハンカチ・つめチェック

11月の平均結果!

クラス		2	3	4	5	6	7	8	9	10
学年		2	3	4	5	6	7	8	9	10
1年生	ハンカチ	↘ 76.7 %	↗ 68.8 %	↗ 76.7 %	↘ 81.3 %	↘ 66.7 %	↗ 86.7 %	↗ 82.8 %	↗ 84.4 %	↗ 88.5 %
	爪	↘ 70.0 %	↘ 87.5 %	↘ 96.7 %	↗ 93.8 %	↘ 86.7 %	↗ 93.3 %	↘ 86.2 %	↗ 100 %	↗ 92.3 %
2年生	ハンカチ	↗ 93.5 %	↗ 65.6 %	↗ 87.1 %	↘ 90.3 %	↗ 60.0 %	↘ 65.7 %	↗ 77.1 %	↗ 82.9 %	↗ 94.3 %
	爪	↗ 100 %	↗ 90.6 %	→ 100 %	↗ 100 %	↘ 96.7 %	↗ 100 %	↗ 94.3 %	↗ 100 %	→ 97.1 %
3年生	ハンカチ	↗ 100 %	↘ 73.0 %	↘ 86.5 %	→ 89.2 %	↗ 91.4 %	↗ 91.4 %	↘ 69.4 %	↗ 85.7 %	↗ 100 %
	爪	↗ 94.4 %	↘ 97.3 %	↘ 97.3 %	→ 100 %	↘ 94.3 %	↗ 94.3 %	↗ 94.4 %	↗ 100 %	→ 100 %

※ 数字の上の矢印は以下の意味を示します。

※ □: 1組

↗: 先月よりも平均値が上がった

→: 先月と平均値が同じ

↘: 先月よりも平均値が下がった

みんなのクラスのハンカチ所持率・爪を切ってきた率は先月と比較してどのように変化しているでしょうか。

清潔なハンカチは手を拭く、汗を拭く以外に、災害時の避難などで自分の命を守るためにも役立ちます。また、爪が長いと爪が割れる・はがれるなど、相手にけがをさせてしまい、自分や周りの人を傷つけてしまうことがあります。

みなさん一人一人が意識を強く持って、健康で安全な生活を送れるようにしましょう。

**目指せ、ハンカチ・爪チェック
100%!!!**

