

ほけんだより

令和5年12月1日
船橋市立御滝中学校
保健室



すっかり寒くなり、冬らしくなってきました。2023年もあと1ヵ月。今年はどうな年でしたか？1年を振り返り、新しい年を迎える準備をしましょう。

寒暖差で体調を崩しやすい時期です。「首」「手首」「足首」の3つの首を温め、体の冷えを防いで寒さに負けない体づくりを心がけましょう。



「のどが痛い」にご用心！！

千葉県内で咽頭結膜熱が流行中です。この感染症は、「プール熱」とも呼ばれ、「発熱」「のどの痛み」「結膜炎」等の症状が現れます。

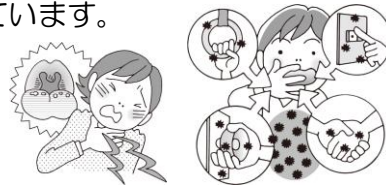
「アデノウイルス」というウイルスが原因で、感染者との接触や、ウイルスのついたドアノブなどの物の共有で感染します。プールでの接触やタオルの共用などを通じて感染が広がることが多いことから、「プール熱」と呼ばれています。

千葉県では、11月上旬に咽頭結膜熱の患者報告数が急増し、国が定める警報基準値を上回りました。

効果的な予防策は以下の通りです。

【予防のポイント】

- ① アルコール消毒が効きにくいため、流水と石けんによる手洗いをこまめに行う
- ② 咳エチケットをこころがける
- ③ 感染者との密接な接触は避け、タオルや寝具などの共用を避ける
- ④ よく触れる場所や器具の消毒を行う



また、のどの痛みが特徴的な感染症に「溶連菌感染症」^{ようれんきん}もあります。この感染症は、専用の薬を決められた期間中きちんと服用する事が重要で、放置したり、途中で服薬を止めてしまうと、再発したり、リウマチ熱や腎炎を起こすことがあります。

様々な感染症が流行する時期です。手洗いうがいなどの感染予防に努めるとともに、不調を感じたら早めの休養と受診をこころがけましょう。



換気のギモンQ&A



Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていけないので換気が必要です。

Q. 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

A. 10~20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりますとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q. 換気扇を回しておけば十分？

A. 特にとくたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

【保護者の方へ】

◇学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）の提出のお願いについて

11/27(月)に文書でもお知らせしておりますが、船橋市では、食物アレルギーのある生徒には、年に1度、主治医への受診をお願いしております。

主治医の先生を受診し、学校生活における対応について確認の上、学校生活管理指導表に記入をしていただけてください。提出期限は1月末とさせていただきます。

また、食物アレルギーの申し出があった全てのご家庭に受診をお願いしております。

現在、未受診のご家庭につきましても、主治医への受診と学校生活管理指導表のご提出をお願いいたします。

◇色覚検査、終了しました（2学年希望者対象）

2学年の希望者を対象に実施した色覚検査について、希望者全員の検査が終了しました。結果については、異常なしの場合は、書面でなくお子様に口頭でお伝えしておりますので、お子様にご確認をお願いいたします。

心の健康度チェック結果はいかがでしたか？

今年も、後期中間テスト後に、自分の心の健康度について振り返りました。

健康度チェックの質問の中に「自分をほめたり、はげましたりする」という項目があったのを覚えているでしょうか？「自分のことを自分ではげます？どうしたらよいの??」と思った人もいるかもしれません。今回は、一例を紹介します。

例えば、友達が何か失敗をしてしまって落ち込んでいる時、あなたはどんな声かけをしますか？

「心配しないで」「次はきっと上手くいくよ!」……

いろんな言葉が思いつきますね。

「いつも頑張っているのを知っているよ」など、

相手の頑張りや、良いところを伝えてあげるのも良いですね。

そんな言葉を、自分自身に向けて、自分のことをほめたり、はげましたりすることの第一歩となります。



ひとりて抱えこまないで

このように自分に語りかけることは「セルフトーク」とも呼ばれ、スポーツ選手のセルフトークの研究においては、選手が自分自身に、「自分ならできる!」など、前向きな言葉を語りかけることによって、試合でのパフォーマンスが上がるとされています。

一方で、ネガティブな言葉はパフォーマンスを下げると思われているため、「次もだめかもしれない」「また失敗した」などの言葉には自分も周囲の人も注意が必要です。

もしも、自分で抱えきれない不安や悩みがある時は、周囲の大人に相談しましょう。担任の先生や学年の先生、保健室の先生にもぜひ相談してくださいね。