

保健だより



令和7年 2月
柏市立光ヶ丘中学校

2月の保健目標 心の健康について考えよう

令和6年12月25日に千葉県で発令された「インフルエンザ警報」は、まだ解除されていません。

光中は12月中に大流行してから大丈夫だろう...ではありせん。インフルエンザの型違い(B型など)やコロナの流行も考えられます。3月まで、感染予防に力を入れていきましょう!



「病は知れぬ」とも言われるように、心と体の調子は相互に大きな関係があります。人間の体は、「自律神経系」「内分泌系」「免疫系」の三系が支え合いながら健康を保っています。しかし、ストレスを受けると、三系のバランスが崩れ、内臓や皮膚、筋肉などに影響を及ぼし、様々な症状が現れます。症状は、体質やストレスの種類によって個人差がありますが、ストレスとの関係が疑われる時は、深刻な事態になる前に、早めに友人、家族、先生などに相談しましょう。

ただ、やればよい、ってものでもないです。「どうやってやるか」が大事ですよ!(保健部)

手洗い 20秒がんばれ! 意外と咳などからの飛沫感染に加え、手と介介の接触感染も多いのです。水で手をぬがただけでは、しみに入った汚れや病原菌が浮いてくるだけ。流水で洗い流す。ハッピーバースデーの歌1曲分がんばれ!

換気 換気窓 + 休み時間の窓全開

ある日の午後、ある教室で空気検査。その日は暖かく、エアコンつけて、窓もよく開いていました。にもかかわらず、授業40分たつと、二酸化炭素濃度は1000ppm。汚れた指標となり1500ppmまであと少しという状況になってしまっていました。中学生は活発で、呼吸によりガス交換量も多いので、換気の重要性は高まるばかり。顔の位置にある窓は、授業中は開け、休み時間は開けよう。

あと、教室内にずっといる人は気がつかないかもしれませんが... 外から入ってきた人には感じる臭い。かなりくさいよ...。その中に居続ける!!

咳エチケット 2つの意味あり。予防、そしてうつさないこと

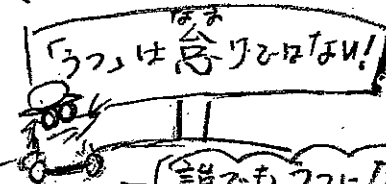
この季節、前者の目的はよく見かけます。しかし、後者が守られていないことが多くあります。(マスク着用) マスクの着用や咳、くしゃみをしない工夫をすること。自分も大切、そして集団生活の場である学校では友達も大切にね。

保温 まず内から温めよう

ハイパインツ族、注意!

「エアコンつけて」「換気はやらだ」と言う前に、ジャージの下衣を着たり、温かい食事を摂ったり(給食)ことで、体内から良い環境に!

「うつ」「うつ状態」という言葉。昔より頻繁に使われるようになりました。それだけこの状態が一般化し、社会的にも大きな影響を与えているという言外が感じられます。



誰でもうつに「なる可能性」があり、そして、治療によって治る病なのです。

人は、うつらいとことがあると、うつ状態になります。たいてい、場合は、しばらくすると和らいで、また「まあいいか」と思えるようになります。しかし、うつはこのような一時的な落ち込みとも違い、また、回復がありません。がんばることもがんばれない状態です。右のチェック表があれば、うつ状態の多い人、それが長く続く場合には、「うつ」も考えてみましょう。

早い診断、治療が早い回復につながります。自分や周りの人が気づく時もあります。先生や保健室、スクールカウンセラーの先生に声をかけてください。具体的にどうしたらいいかサポートします。

CHECK!

- ☐ 元気が出ない、またはイライラする
- ☐ 疲れやす、集中できない
- ☐ 眠れない、または寝すぎしてしまう
- ☐ 食欲がない、または食べ過ぎしてしまう
- ☐ 頭痛や腹痛が増えた
- ☐ 楽しんでいたことが楽しくない

★ 相談できる所、あります ★

- ・スクールカウンセラー 藤子先生 (毎週水曜日)
- ・スクールソーシャルワーカー 渡辺先生 (月・火・水・金曜日)
- ・保健室 澤口 (セカンド相談員も兼ねています)
- ・セマビニ電話 柏 04-7166-8181 (月～金の13:00～19:00)
- ・いじめ相談アプリ「STANDBY」など...



裏も見えてね、「野鳥との接し方」