

ほけんだより



本荘南中学校保健室

R7.11.28

NO.11

今年も残すところ一ヶ月となり、一段と寒さが増してくる時期を迎えました。今年はインフルエンザの流行が早く、各地で大流行しています。本校でも学年閉鎖をし、今は少し落ちてきましたが、まだまだこの先も油断大敵です。インフルエンザだけではなく、マイコプラズマ肺炎や新型コロナへの注意も必要ですので、引き続き体調に留意し、感染症予防に努めていきましょう。

免疫力チェック!



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

風邪に負けないカラダをつくろう



- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ ストレスを感じている | ☐ 食欲がない |
| ☐ あまり運動をしない | ☐ 野菜をあまり食べない |
| ☐ 体温が36.5度以下 | ☐ 寝不足が続いている |
| ☐ 最近あまり笑っていない | ☐ 風邪を引きやすい |
| ☐ 入浴はシャワーのみ | ☐ あまり外出したくない |

0～2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなおいでしょう!

3～6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7～10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

SOSの出し方講座より

先日2年生を対象に実施した「SOSの出し方講座」では、困ったり悩んだりしたとき、ストレスがたまって辛くなったりしたときにどうしたらいいかについて考えました。



<講話から～悩んだり辛くなったりしたときには?～>

- ・自分なりに頑張って生きてきた皆さんは一人一人ががとても大切な存在。自分を大切に。相手を大切に。一人一人を大切に。
- ・ストレスへの対処法は自分でできることもあるけれど、一番のおすすめは信頼できる人に話すこと。
- ・ストレスがたまったり悩んだりしたときには、一人で悩まず身近な信頼できる大人に相談してみよう。
- ・分かってくれる大人に出会うのはちょっと大変……でも、少なくとも3人の大人に相談しよう。



<感想より～一部抜粋>

- ・SOSの出し方や対処法により、自分自身の心を守ることを学びました。辛いときは助けを求めることが大切だと感じました。
- ・人に相談するのは苦手でため込んでしまっていたのですが、勇気をだして信頼できる大人に相談してみようと思いました。

<保護者の方へ>

●これまで学校給食で食物アレルギーの対応をしていなかった方で、新たに給食での対応が必要な方がおりましたら、学級担任または養護教諭までお知らせくださいますよう、よろしくお願いします。

●学校検診結果、受診が必要でまだ受診していない人は、今年中に早めに受診するようお勧めします。受診後は結果をお知らせください。よろしくお願いします。