

保健だより 12月



令和6年12月2日
小美玉市立美野里中学校
保健室

一年のしめくくりの月となりました。気温が低くなり、欠席者・早退者が増えています。クリスマス・大みそか・お正月と行事が続く冬休みを元気に過ごせるように体調管理に気をつけましょう。

スクールカウンセラー
来校日

5日(木)・19日(木)

**冬休みは
〇〇すぎに注意して!**

食べすぎ
クリスマスやお正月など
ついつい食が進む
行事が多いですね…。



やりすぎ
一日中、スマホを使ったり、ゲームをしたりしないようにね!



ダラダラしすぎ
夜ふかししたり
部屋でゴロゴロしてばかりだと
生活リズムが乱れてしまいますよ。



いろいろな感染症が増えています!

- ① 長引く咳は・・・**マイコプラズマ感染症**
今年は特に県内で流行中。潜伏期間が2～3週間と長く、ゆっくり進行していく。
 - ② 手足口にポツポツは・・・**手足口病**
乳幼児に多い感染症だが、今年は本校でも数人感染。
 - ③ 急な高熱は・・・**インフルエンザ**
これから本番を迎える感染症。
 - ④ 喉の痛みと発熱は・・・**新型コロナウイルス感染症**
まだまだ注意が必要。
 - ⑤ 急な吐き気と下痢は・・・**感染性胃腸炎**
12月に最も多くなる感染症。
- 【予防】
手洗い・換気・咳エチケット・バランスの取れた食事・質の良い睡眠



胃腸にやさしい生活を!

12月11日は
「胃にいい(1211)」で、
胃腸の日



暴飲暴食をしない
夜遅い時間に食べない
早食いをしない(よくかんで食べる)
刺激の強いものや味の濃いものをとりすぎない

11月14日(木)に、1年生を対象に学校薬剤師の木村真理子先生による「薬物乱用防止教室」を行いました。

薬物・タバコ・お酒の体に与える影響、市販薬の過量摂取(オーバードーズ)について、分かりやすく説明していただきました。



～生徒の感想～

- ・一般薬品の乱用、中毒は2014年にはなかったのに、2020年ではSNSの普及により急増している。いろいろな情報が出回っているので気をつけたい。
- ・薬物乱用や飲酒・喫煙は年齢が低いほど依存・影響が大きいことがよく分かった。
- ・一度ルールを破ると罪の意識がうすれてしまっって手を出しやすくなると聞いて、きまりを守る大切さが分かった。
- ・断る勇気や相談できる勇気をもてるようにしたい。

11月20日(水)に、1・3年生を対象に、「生命の安全教育」を行いました。

講師：デートDVインストラクター 川野邊洋美先生

内容：対等な人間関係、性的な暴力(デートDV、SNSの被害など)、被害にあった場合の対応について

～生徒の感想～

(1年生)

- ・食べる権利、話す権利など普通の生活にもたくさん尊重しないとイケない権利があることを大切にしたい。
- ・良い関係であるためには、やめてほしいことは言わないのではなく、正直に伝えて理解してもらうことが必要。
- ・つらい時は信頼できる人に相談し、助けてもらうことが大切。

(3年生)

- ・友達とふざけている時に、少し言葉の暴力がお互いのでていて、いつ相手や自分を傷つけるか分からない関係になっていることに気が付いた。
- ・自分と相手との境界線の話が印象に残った。高校から新たな人間関係を築くことになるので、今回学んだことを意識していきたいと思った。
- ・それぞれの価値観の違いを認めて、尊重し合いながら生きたい。

