ほけんだより 12月

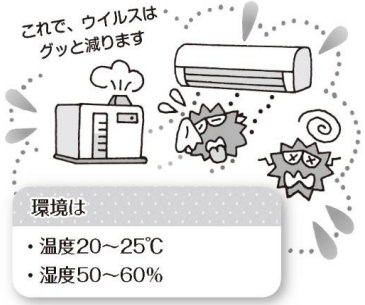
12月に入っても、保健室のある1階の冷え込み方が、まだまだ冬らしくなくて、私はほっとしています。クリスマスやお正月をわくわく待っている人も、受験勉強が頑張りどころの人も、「早寝・早起き・朝ごはん」で体調を整えましょう。裏面の「学校保健委員会報告」も、ぜひ見てね!

H30 12 11 笠懸中 保健室

インフルエンザを予防する 3つのステージ

ウイルスを減らす

保温・加湿で弱らせる



インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

環境は
- 温度20～25℃
- 湿度50～60%

換気で追い出す

インフルエンザはくしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているので換気で追い出しましょう。

換気は
- 1時間に1回
- 対角線の窓を開ける

ウイルスを入れない

手洗いでシャットアウト

ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスがからだの中に入ってしまいます。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

手洗いは
- 外から帰ったら
- 食事の前に

マスクでガード

インフルエンザの感染で一番多いのは、くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込むことです。感染している人は、マスクをするのがエチケットです。

正しいマスクのつけ方は

★に、すき間を作らない

ウイルスと戦う

線毛で追い出す

のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入って来たウイルスを、運動会の大玉送りのような動きで外へ外へと運びます。

線毛は
- 乾燥すると動きが悪くなるので部屋の湿度を保ちましょう
- マスクものど（線毛）の乾燥を防ぎます

免疫力でやっつける

からだに入ったウイルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうなるとさまざまな免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。

冬休みの決まりごと

インフルエンザウイルスはこれを

① 乾燥した部屋	スキ	キライ
② 口を開けて寝ている人	スキ	キライ
③ 教室の換気	スキ	キライ
④ うがい・手洗い	スキ	キライ
⑤ 鼻や口をやたらと触る人	スキ	キライ
⑥ マスク	スキ	キライ
⑦ インフルエンザワクチン	スキ	キライ
⑧ 人が集まるところ	スキ	キライ
⑨ ストレスの多い人	スキ	キライ
⑩ 早寝早起き	スキ	キライ

答 ①スキ②スキ③キライ④キライ⑤スキ⑥キライ⑦キライ⑧スキ⑨スキ⑩キライ

学校保健委員会報告

12月7日（金）1年生を対象に、学校保健委員会を開催しました。
笠中生がより健康になるために何が必要なのか、課題は何か、保健委員の代表5名の発表から、スクールカウンセラー大関先生につなげ、みんなで健康について考える会になったと思います。

中学生でなくても、だれでも、「健康と思っていてもなんだか元気が出ない時」ってあります。

健康と思っていても・・・

なんだか元気が出ないときがある。

そこで、各自が『健康生活チェックシート』で自分の生活習慣をふり返りました。その後、保健委員会で笠中1年生の集計結果を考察し、1年生の課題を『メディア』にしぼり、『メディアと心の健康』について、心の専門家でもあるスクールカウンセラーの大関先生にお話をうかがいました。

大関先生は「**メディアが悪いわけではないけど、どうしてメディアに寄りかかってしまうのか**」を考えさせてくれました。

メディア依存が高い人ほど心配かも！

メディアに関わらず、何かに依存してしまう時の心は「**自分に自信がない→不安→何かに寄りかかりたくなる**」状態。
中学生くらいのときは、「自分はこういう人間なんだ」と、リアルな人と関わることで知ることが大切です。
でも、「**周りからどう見られているのか知るのは少し怖いことだし。大人でも怖いです。怖いから、安心なところで過ごしたくなるのは自然なこと**」＝そこから抜け出せないとメディア使用のコントロールがうまくいかない場合も。

リアルの友だち関係よりSNSの友だち関係の方が安心できる

- **イメージした自分で関われる**
- **切ろうと思えばいつでも関係を切れる**
- **自分の好きな分野のことだけで付き合える**

そのままの自分で仲良くなるのはこわいことなのかな

学校生活は大変だけど、自分を知るための、**痛いくらいリアルな場所**。

安心な場所に依存することから立ち上がっていくにはどうしたらいいか

自信がない場所で自分がどう見られているのか少しずつ知っていくこと

ノーメディア、ゼロメディアにする必要もない。大事なのは、リアルとのバランス！！

とてもわかりやすいお話でした。次は2月8日に、2年生を対象に大関先生にお話していただく予定です。お楽しみに♥
最後に生徒の感想を紹介します。笠懸中で、一緒に、少しずつ自分に自信が持てる人になっていこう～★

『自分の内面を周りの人がイヤに思っていたらどうしようと思って、友達や身近な人に自分の内面（性格）を聞けなかったけど、ずっとそれを避けてSNSなどに依存しすぎると、逆にもっと不安になっていくのかもしれない。少しずつ家族や友達に自分のことを聞いてみたい。そして自分への自信が少しでも持てたらいいな。私にとってメディアはストレス発散にも使えるので、メディアとリアルのバランスを考えて生活していきたい。』

『自分に自信がなくて、休み時間も人に話しかけるより本ばかり読んで過ごしていたけど、大関先生の話を聞いて、少しでも話しかけてみようかなと勇気がわいた。まだ自分でも分かっていない自分自身のことを、親に聞いてみたくなった。もっと自分を知って、人に接していけるように頑張りたい。』