

ほけんだよい



令和7年11月6日
市川市立妙典中学校
保健室

秋の風が肌寒く、冬の訪れを感じさせる気候になってきました。勉強は大切ですが、体調を崩すとせっかくの勉強の成果が発揮できません。勉強は計画的に行い、早寝・早起き・朝ごはんなど基本的な生活習慣を確立して感染症対策も行いましょう。



手洗い・うがいで感染症を予防しよう！

気温が下がり、空気も乾燥し始め、感染症が流行しだす季節になりました。妙典中でもインフルエンザによる3学級の閉鎖がありました。近隣でも感染症の流行がみられます。みなさん、手洗い・うがいはしていますか？ 基本的なことですが、一番手軽で効果のある感染症対策です。

こんな時に特に意識しよう！



・外から帰ってきた時



・人ごみの中に入った後



・食事の前後



・空気が乾燥しているとき

インフルエンザの予防接種は HA ワクチン(注射)とフルミスト(点鼻)の2種類あります。インフルエンザには複数の型があり、1度感染しても再度感染のおそれがありますので、心配な方は接種をご検討ください。フルミストは生ワクチンになりますので、麻疹・風疹やおたふく、水痘などの他の生ワクチンとは接種間隔を空ける必要があります。その他接種時期や副反応等につきましては医療機関にご相談ください。予防接種をしたことで、感染を防げるわけではありません。感染時の重症化を防ぐことが目的です。感染対策は継続してください。

また、感染症対策として、冬季も教室の上の窓を開けて換気を行います。座席によっては空調が効いていても寒さを感じるとお思いますので、各自防寒対策をしてください。

寒さは頭痛・腹痛・肩こりなどの原因になります。冬を元気に乗り切るために温かくして過ごしましょう！

服装:セーターやカーディガン、タイツを着用することができます。インナーも長袖着用可です。ただし、汗を吸って気化熱で寒くなってしまうため、運動時のタイツや長袖インナーの着用は避けましょう。ジャージ着用時は、ジャージの中にワイシャツやセーター・カーディガン等を着用できます。

ひざかけ:ジャージの上下を着用していて寒いときに使用してください。色・柄の指定はありません。使用は授業時のみで、移動中は使用できません。引っかかって引っ張られる、踏んで滑ってしまうなどの事故を防止するためです。

使い捨てカイロの使用:貼るタイプ、携帯するタイプ、どちらも使用できますが、ごみや使用済みカイロは各自で持ち帰るようにしてください。

その他:腹巻やスパッツなどの防寒具も着用できます。また、上履きに冬用の中敷きを入れるだけで、床からの寒さをカットしてくれるので、気になる人は試してみてください。



受診報告書のご協力ありがとうございます



先月より、春の健康診断結果のお知らせをお渡しし、まだ受診報告書を提出されていないご家庭へ、経過報告のお願いを配付させていただいております。すでに多くの報告書の提出をいただきました。ご協力ありがとうございます。

引き続き、受診された場合は提出にご協力ください。また、むし歯の治療など場合によっては治療に回数や期間がかかることがありますので、特に3年生は受験や受験勉強を万全の状態で行うためにも、早めの受診をおすすめいたします。

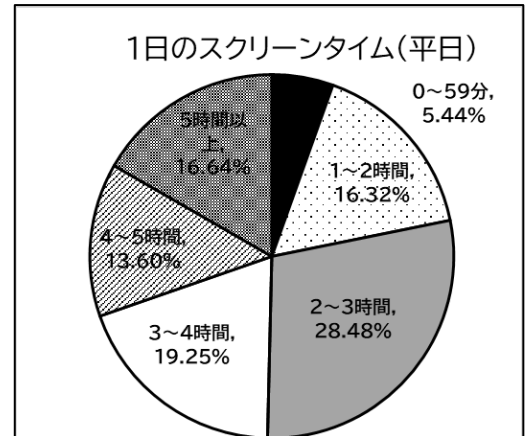
生活リズムアンケートを実施しました



9月に保健委員会主導で、全校の生活リズムアンケートを行いました。
平日にタブレットやスマートフォン、テレビ、ゲームなどの画面を見る時間は、約半数が3時間以上で、5時間以上と回答した人も15%という驚きの結果でした。

一方で、早く寝るためにどんなことができそうかという質問では、最も多かった意見が、「寝る準備をテキパキ行う」で50%、次いで、「動画やTVを見る時間を減らす」が43%でした。テレビやタブレット、スマホの利用時間は生活習慣や健康上の大きな課題です。決められた時間やルールについて、「守れていない」または「たまに守れないことがある」と回答した人は42%でした。親がルールを決めた人ほど、守れていない人が多いという結果でした。ルールの見直しや、守れなかった時どうするかを自分で考えさせるなど各家庭で話し合いができるとよいと思います。

スマホをよく使う人と使わない人を比べると、同じ勉強時間でも使わない人の方が成績が良いという研究結果があります。普段何気なく動画やゲームに費やしている時間を他の趣味や家族とのコミュニケーションの時間にし、脳を活性化させましょう。



1年生を対象に保健の授業を行いました

単元は「体の発育・発達」と「生殖機能の成熟」です。主に以下の内容について伝え、意見交換、プリントの配付をしています。ご家庭でも機会があればぜひお話しください。

【体の発育・発達】

- ・中学生は発育急進期にあり、大人よりもさらに食事・運動・睡眠が大切なこと
- ・筋肉や骨、脳や臓器などの発育発達もあるので、体重の増加も身長増加と同じく今のみんなに必要なこと
- ・発育発達には個人差があるので、他人と比較せず、少し前の自分と比べること
- ・循環器官・呼吸器官(心肺機能)は今の時期が1番発育発達するので、持久走を頑張ろう

【生殖機能の成熟】

- ・月経と上手に付き合う方法、相手を思いやる大切さ、男女の性器の違いやそれぞれ気をつけるポイント
- ・ホルモンの急激な変化で気持ちが不安定になり、反抗期が訪れ、母親世代の女性も更年期でお互いにイライラしてしまう可能性があること。普段から「ごめんね」や「いつもありがとう」を言葉にして伝える大切さ
- ・妊娠・出産・子育ては幸せな面と大変な面が両方あり、乳幼児期は常に命の危険と隣り合わせの中、今みんなが生きているということはおうちの人や周りの人に大切にしてもらった証であること

※男女は0か100で決められないということを、イラストや自然界の性の多様性、文化や時代による価値観の例、ホルモンの分泌量のグラフを見ながら、一緒に考えました。

※おうちの人や周りの人に自分の小さい頃の話や、赤ちゃんのお世話について聞いてみようかと話してありますので、ご協力いただけると幸いです。

※性についてフィクションから誤った情報を取り入れないように注意喚起もしています。おうちの方も性について改めて話すことに抵抗がある方もいらっしゃるかもしれませんが、子どもから悩みや心配を打ち明けられたら、はぐらかさずに一緒に考えてあげてください。

(参考)性の情報サイト(命育は主に保護者の方向けです。一部有料コンテンツが含まれますのでご注意ください。)

