

健やか

12月

令和5年12月1日
笠間市立笠間中学校
保健室

いよいよ寒くなってきました。「冷え」が体調不良につながることもありますので、適切に防寒対策をしましょう。ウインドブレーカーやホッカイロだけではありません。保温性の高い下着、厚めの靴下などインナーを工夫したり、朝食を食べたり、運動やストレッチをすることも体をあたためることができます。

12月の保健行事

項目	日時	対象	備考
健康タイム	19日(火)	全学年	性に関する指導
性教育講演会	6日(水)	全学年	講師：いはらき思春期保健協会
冬季学校環境衛生検査	20日(水)	普通教室	教室の空気および照度検査等 学校薬剤師、養護教諭が実施

感染症情報

茨城県感染症情報センターの発表によると、県内インフルエンザの流行は、増加傾向です(A型)。また、「咽頭結膜熱」が、全国同様、夏から継続して流行しているとのことです。これはアデノウイルスによる感染症で、症状には「発熱(38~39℃)」「のどの痛み」「結膜炎」があります。

本校ではインフルエンザA型が流行しましたが、10月をピークに一時おさまり、またA型が少数見られています(11月末日現在)。冬が近づき寒くなってきましたが、体調管理に気をつけ、しっかり休養をとって、かぜに負けないように過ごしましょう。

インフルエンザはこうしてうつります

飛沫感染
予防するには

咳やくしゃみでとび出した飛沫を吸い込む。
マスクや咳エチケット。うつさないことも大事。

接触感染
予防するには

ウイルスのついた物を触った手から口や鼻に入る。
手をよく洗ったり、アルコールで手や指を消毒。

保健委員より「感染症予防キャンペーン」を実施予定!

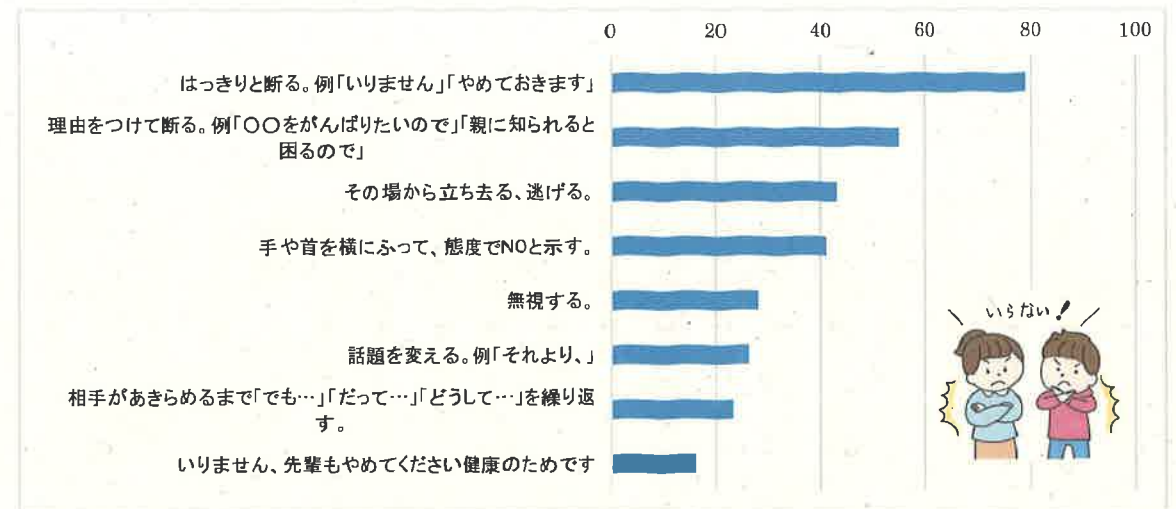
動画を作成中…参考にして下さい^^

喫煙や飲酒の誘い…あなたならどうする!?

11月は、講師の先生をお呼びして、全学年で薬物乱用防止について考えました。また、学年別の健康タイムでは、1年生が「飲酒・喫煙防止」、2年生が「医薬品と薬物乱用防止」、3年生は「薬物乱用防止(まとめ)」について、復習しました。

1年生のワーク「断り方を考えよう」から、一部ご紹介いたします!

自分にできそうな断り方【1年生】～先輩から誘われたことを想定して～



先輩からの誘いにも、「しっかりと断りたい」という意見が多数派となりました。その理由としては、「無視は悪いから」、「また誘われないように」などがあげられました。

はっきりした正解はなく、どの断り方も悪くありません。『NO』と表現できる力は、飲酒喫煙だけでなく、日常生活の場面でも必要なものです。この機会に、自分ならどうするかを考えてみましょう。

やる気スイッチは自分で押す!

やる気スイッチ = 「やり始める」



『作業興奮』という脳の仕組みがあります。やる気のない状態でも、行動してみると脳が刺激されてドーパミンが分泌され、やる気が湧いてくる、という作用です。

さて、あなたのやる気スイッチはどこにありますか? 見つけてみよう!



【やる気スイッチ勉強編】

- ★とにかく教科書やノートやワークを広げる。
- ★机に座ってみる。
- ★作業が途中で止まらない環境をつくる。
- ★スマホ、テレビ、ゲームなどを遠ざける。
- ★図書館や自習室など、環境を変えてみる。

【運動・その他編】

- ★姿勢を正してシャキッとす。
- ★ポーズを決める。
- ★やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ★深呼吸をする。
- ★鏡を見て、笑顔をつくる。