

# 健やか



令和6年3月1日  
笠間市立笠間中学校  
保健室

暖かい日と寒い日が交互に訪れ、徐々に本格的な春が近づいています。気温の動向に注意しながら、衣服の調節をすることが体調を崩さないためのポイントです。花粉症対策もしていきましょう。

3年生はいよいよ卒業間近ですね。それぞれの未来へ向け、大きく羽ばたいてください。応援しています。



## 3月の保健行事

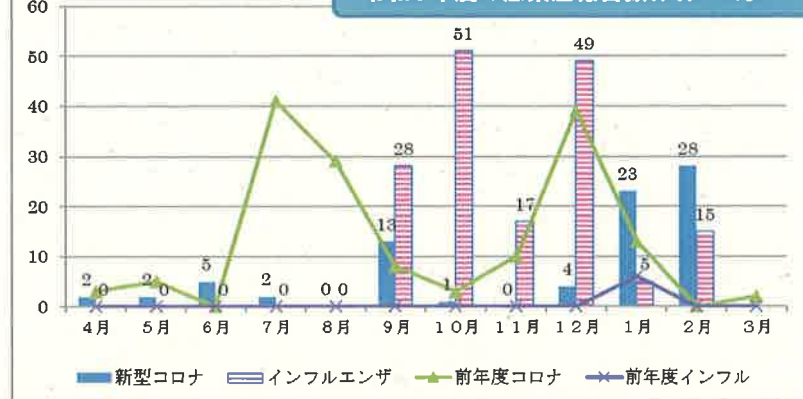
項目	日時	対象	備考
健康タイム	4日(月)	全学年	健康生活を振りかえろう

## 感染症情報

本校では、2月下旬に「インフルエンザB型」の報告が多くみられました。新型コロナウイルス感染症、インフルエンザA型の報告も少数ながら続いています。

茨城県感染症情報センターの発表によると、1月から2月にかけて減少傾向であったインフルエンザが、やや増加しているとのこと。「手洗いの励行」「咳エチケットの実践」など、引き続き予防に努めて学年の締めくくりを元気に過ごしたいですね。

令和5年度の感染症報告数(人) 2月26日現在



## 大切な耳の役割

～3月3日は耳の日～



- ・音を聞く
- ・音の方向がわかる
- ・体のバランスをとる

耳垢にも実は役割があります。  
①殺菌効果、②外耳道を保護する効果、  
③虫の進入を防ぐ効果、などです。耳  
そうじは入口付近をやさしく、2週間  
に1回程度が推奨されています。

## ストレスへの対処！ ～笠間中のみんなの方法は？～

2月の健康タイムは、「心の健康」がテーマでした。「いつも強くストレスを感じている」人は5.7%、「ストレスを感じやすい」人は32.7%でした。『自分に合っているストレス解消法』のアンケート結果は、下の図のとおりです。笠間中のみなさんの傾向として、「誰かに相談する」「話す・書く・感情を表現する」ようなストレスの対処法を選ぶ人が、やや少ないようでした。



『動的』『発散系』 24.3%

『静的』『発散系』 15.7%



『動的』『浄化系』 28.1%

『静的』『浄化系』 27.1%

## 困った時の相談窓口

あなたには、困った時に相談できる人はいますか？内容にもよりますが、進学先や進級直後で、1人で抱え込んでしまうことがあるかもしれません。家族や友だち、先生などの他にも、相談窓口があることを覚えておいてください。電話、SNS、チャットなど、様々な方法があるので、もしもの時は検索しましょう。相談は名前を言わなくても大丈夫です。

	【相談時間あり】	【24時間対応】
電話相談	<p>★性暴力被害についての相談 (平日9時～17時) 【電話】#8891 (メール相談受付可)</p> <p>★こどもの人権110番 (平日) 【電話】0120-007-110</p>	<p>★チャイルドライン (16時～21時) 【電話】0120-99-7777</p> <p>【チャット】 アプリも有</p> <p>★24時間子どもSOSダイヤル 【電話】0120-0-78310</p> <p>★茨城県鉄道警察隊(電車でのちかん等被害相談所) 【電話】029-221-2754</p>
LINE・web・メール	<p>★いばらき子どもSNS相談 (18時～22時) 【LINE友だち追加】</p>	<p>★子どもホットライン(電話・メール) 【電話】029-221-8181 【メール】<a href="mailto:kodomo@edu.pref.ibaraki.jp">kodomo@edu.pref.ibaraki.jp</a></p>