

# ほけんだより



## 2月の保健目標

心の健康について  
考えてみよう

令和5年2月13日  
北区立神谷中学校

暦の上では春を過ぎましたが、まだまだ寒く乾燥した日が続きます。東京都では、3年ぶりにインフルエンザの患者数が増えて「流行注意報」が出ています。また、新型コロナウイルス感染症が5月8日から感染症法上5類への位置づけが決まりました。神谷中生やご家族の皆様が安心して生活でき、ココロもカラダも健康に安心して毎日が過ごせるように、変更等は随時お伝えしたいと思います。

## ココロの健康について考えてみよう！

### 中学生のいま、どのような変化があるのだろう？

- 大人のカラダに変わっていく
- 理想の自分と現実の自分のギャップに悩む
- まわりの目や考えが気になる
- 当たり前だと受け止めていたことに疑問をもつ
- 社会や将来に対して不安な気持ちを抱く
- 友達とのつきあいが大切になる
- 自分らしさを求めるようになる
- 親の力を借りずにかんばろうとする



### ストレスのサインかも？！

ココロもカラダも大きく成長する今、心地よい「ストレス」は成長に欠かせません。ですが、自分では気づかないうちにココロに疲れがたまっていることもあります。

- 寝つきが悪い
- ぐっすり眠れない
- 落ち着かない
- 物事に集中できない
- 気分が沈みがち
- 人と会うのが面倒
- 好きな食べ物をおいしいと感じない
- ささいなことでイライラする

ココロとカラダは  
とても仲良しです！

ココロが疲れると、  
「気がついて！」と  
カラダにサインを送ります

- おなかが痛い
- 頭が痛い
- だるい
- 食欲がない
- 気持ち悪い

### 悩んだり、ココロが疲れたり・・・そんなときは？

- ① 気分をリフレッシュ！好きなことに打ち込もう♪  
→本や漫画、音楽や映画、スポーツ、工作や手芸、お菓子作り、走る・・・
- ② 気持ちを書いてみよう♪  
→どうしたらいいか、気づけることがある
- ③ 深呼吸しよう♪  
→お腹に手を当て、風船のように膨らませよう・・・  
3秒吸う、1秒止める、6秒吐く  
(吐くことを意識しよう)
- ④ 体の力を抜こう♪  
→肩の力を抜いて、両腕、両足の重みを感じてみよう

それでも、気持ちが沈んだり、  
カラダの調子が悪くなった時は、  
信頼できる人(親・友  
だち・先生・カウンセラー・きょ  
うだい)に話してみましよう！



さて、スギ花粉が飛び始めるようです。予想では、ピークは3月、飛散量は例年より非常に多く(200%)、昨年よりも多い(210%)そうです。花粉症により、鼻水をかんだり目をこすったりするなど、接触感染が非常に心配です。以下の症状一覧も参考にしてください。

鼻や目を触る前後には、手洗いかアルコール消毒をして予防してください。鼻をかんだ後のゴミは、ゴミ袋を持参して捨てるなど工夫しましょう。

### 【症状一覧】

	発熱	せき	筋肉痛	悪寒	強いだるさ	頭痛	下痢	のどの痛み	息切れ	味覚嗅覚障害	胸痛	鼻水	くしゃみ	涙目
新型コロナ	◎	◎	◎	◎	○	○	○	○	○	○	△	△	△	×
風邪	△	△	◎	×	○	△	×	◎	×	×	×	◎	◎	×
花粉症	○	○	×	×	○	○	×	×	○	×	×	◎	◎	◎

\*米国CDC、WHOのデータを基に作成されたものより引用

## 新型コロナとインフルエンザの同時流行に備えて

先日の生徒会朝礼で保健委員会から発表を行いました。基本的な対策は同じですので確認しましょう♪

#### ウイルスって何？

#### 新型コロナウィルスとインフルエンザの違い

	感染経路	潜伏期間	熱	症状	出席停止
新型コロナ	エアロゾル 飛沫感染 接触感染	7日 2~3日が多い	平熱 ~ 高熱	喉の痛み のどの痛み 頭痛 関節痛 全身倦怠感 味覚・嗅覚障害	7日間 かつ 症状軽快後 2.4日間
インフルエンザ	飛沫感染 接触感染	1~3日	高熱 38℃ 以上	「急な」 発熱 全身倦怠感 関節痛 のどの痛み 嘔吐、下痢	5日間 かつ 症状軽快後 2日

#### ウイルス感染を予防するための基本的な行動

- 1 ワクチン接種
- 2 外出後の手洗い等
- 3 適度な湿度の維持
- 4 部屋の換気
- 5 抵抗力を高める
- 6 人混みや繁華街への外出を控える

#### 新型コロナ感染を予防するための行動

- 1 三密を避ける
- 2 人混みに入るときは必ずマスク着用
- 3 目、鼻、口を不用意に触らない
- 4 毎日検温

#### 抵抗力を高めるために

#### 抵抗力を高めるために

#### ◎ 加湿

呼吸器症状を引き起こすウイルス

↓強い ↓弱い

乾燥・低温 湿潤・高温

ウイルス対策  
部屋の気温と湿度を上げる!

適切な気温 20~25℃  
適切な湿度 40%以上

#### ◎ 換気

ウイルス対策  
換気をする!

10cm × 4カ所 2方向  
・ 20cm × 2カ所 1方向  
・ 全開 2分間 30分に1回



## 女子トイレに生理用品を設置します



北区教育委員会では、小中学校の女子トイレに、生理用品を置くことが決まりました。

困っているとき、誰でも自由に使うことができますが、原則は「マナー」として自分で用意してください。返却する必要はありません。生理用品や生理について、分からないことや困っていることがあるときは、いつでも保健室に相談に来てください。