

# 保健だより

No.7 令和5年 12月21日  
倉敷市立黒崎中学校 保健室

12月も半ばとなり、今年も残すところ半月となりました。

寒さも一段と増してきましたね。冷えによって、腹痛など体調を崩しやすくなります。学校では換気をするため、教室内でも体を冷やしやすいです。衣服の重ね着やカイロの使用などで体温調節をして、風邪をひかないように自己管理しましょう。

## 学校保健委員会 を開催しました！

学校保健委員会が12/6(水)に、本校の音楽室で開催されました。今年度は、「ストレスと付き合おう！」というテーマで『自身のストレス』について学び、理解を深めました。

また、本校スクールカウンセラーの岡 和弘先生より、ご講話をいただきました。

ストレスの原因についての講義や、ストレス発散につながる、「10秒呼吸法」など、みんなで取り組むことができました。自身のストレスについて、正しく向き合い、自身にあった気持ちの発散方法を見つけられるといいですね。

学校医の先生方からは指導・助言をいただき、自分の心と向き合い、健康について考える時間となりました。

※ご参加いただいた保護者のみなさま、ありがとうございました。

### みんなのストレス解消法♪

- ・友達と話す
- ・家で飼っている猫と遊ぶ
- ・寝る
- ・アニメを見る
- ・大声で歌う などなど…

### 思い出しながら、やってみよう！

#### 【10秒呼吸法 のやり方】

- ① 目を閉じて、いったん体に入っている息を「ふ〜っ」と吐き出します。
- ② 1.2.3で鼻から吸います。
- ③ 5.6.7.8.9.10で、口からゆっくり吐き出します。



### 生徒の感想

- 自分はストレスに弱い方だということが分かりました。
- 座ったまま、簡単にできるリラックス方法が知れたので、今度からスマホを触ってしまいそうになる時にしようと思いました。
- 講話の時に、リラクセーションを実行したら、本当に頭がぼーっとして、不思議な感覚でした。
- ストレスは一度にすべてなくすのではなく、少しずつ自分のできる範囲で解決したり、1人では無理な時は、人に頼って話をしたりするとよいと知れました。

# インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症

## の感染を防ぐために

### 感染症予防の3原則！

**感染経路の遮断**  
手洗い、手指消毒、マスク



**抵抗力を高める**  
十分な栄養・睡眠、適度な運動



**感染源の除去**  
人との密な接触や人混みを避ける

今年の冬は、インフルエンザが非常に流行しており、本校でも2、3年生が学年閉鎖になりました。一人ひとりが、感染症対策の意識を持って行動できるといいですね。また、インフルエンザの予防接種は済みましたか？免疫が付くまでに2週間ほどかかるため、早めの摂取をお願いします。

### 【ご挨拶】

養護助教諭の中田 美佑です。10月16日より、黒崎中学校でみなさんと過ごすことになりました。みなさんとたくさんお話しできたら嬉しいです。ちなみに、好きなアニメは、「薬屋のひとりごと」「スパイファミリー」で、好きなスポーツはソフトテニスです！よろしくお願いします。



### \* もう少しで冬休み \*

今年も残りわずかとなり、冬休みももうすぐですね。

長い休みは生活リズムが崩れやすくなります。特にこの時期はクリスマスに大晦日、お正月と楽しいイベントが多く、夜更かしをしなくなってしまう人も多いのではないのでしょうか。生活リズムが崩れると、昼間に頭がぼーっとしたり、食欲がでなかったり、寝たい時間に眠れなくなったり、様々な問題を引き起こします。

そのため、自分の中でルールを決めて冬休みを過ごすようにしてみましょう！

…とは言っても、せっかくのお休みです。2学期頑張った自分をたくさんほめて、しっかり疲れを取ってください。また、家族や友達と良い時間を過ごしてくださいね！

休み明けに、みなさんの元気な姿に会えることを楽しみにしています。

### 〇〇〇〇のおやくそく

<p>〇 中にはどんな文字が入るかな？</p> <p>Let's Try!!</p>	<p>〇 とりすぎ注意</p> <p>ごちそうWEEK</p>	<p>〇 うわくに負けない</p> <p>ダメ。ゼッタイ。</p>
<p>〇 んな元気で新年に会いましょう</p> <p>☆HAPPY NEW YEAR☆</p>	<p>〇 すんでお手伝い</p> <p>かぞくみんなでのしくやろうよ♪</p>	<p>〇 すみのあいだも早寝早起き</p> <p>おはよー♪</p>

