

# ほけんだより 2月

令和7年2月20日（木）  
江戸川区立葛西第二中学校  
生活指導部

立春を迎え少しずつ暖かくなりましたが、まだ時折寒い日が続く予報です。試験も近いので体調管理に気を付けて過ごしましょう。さて早い人は1月から花粉症の症状が出始めているのではないのでしょうか。昨年の猛暑の影響により、今年の飛散率はやや多いと予想されていますので、花粉症対策もしていきましょう。

3年生はいよいよ自分の花を咲かせる時期です。一人ひとりが最後まで実力を発揮できるように体調を整えて臨みましょう。応援しています！



## 健康教育について発表しました



体育健康教育の取組みとして、保健委員会では健康診断等で関わってくださっている学校医の先生方に、健康や普段の生活について質問し専門的な立場から回答していただきました。質問、回答ともに全校生徒の皆さんに知ってもらいたい内容のため、生徒会朝礼で発表を行いました。学校医、学校薬剤師の先生方、お忙しいなかご協力いただきありがとうございました。

今回の発表で、生徒の皆さんひとり一人が健康な体づくりと生活を送れるよう行動してもらえたら嬉しいです。発表内容を紹介します。



歯科では、よく噛んで食べることの5つのメリットについて説明しました。

- ①消化の促進
- ②満腹感の促進
- ③歯やあごの健康
- ④脳の活性化
- ⑤味覚の向上があります。



眼科では、視力を向上させる方法を説明しました。

近視・乱視を進めないために①近くを見続けない ②外遊びの時間を増やして日光にあたる時間を増やすことが大切です。

耳鼻科では、喉の痛みについて説明しました。

軽い場合はうがいやトローチで治りますが、良くならない時は病院を受診しましょう。

喉が痛い時は辛いもの、熱いもの、強炭酸などの刺激を避けることが大事です。

\*校長先生も内科校医役で出演していただきました\*

内科では、成長期に必要な行動として説明しました。基本的なことですが①バランスのよい食事 ②適度な運動 ③十分な睡眠の3点を意識して行動していきましょう。

処方薬と薬局で購入できる薬の違いについて説明しました。医療用医薬品(処方薬)は医師や薬剤師の指導が必要です。一般用医薬品(薬局で購入できる薬)の安全性は高いですが、副作用の危険性があります。添付文書を読み、用法用量を守って服用する必要があります。



3年生は受験当日、緊張で心臓がバクバク…という人も多いと思います。「緊張してはいけない」と考えると、もっと焦ってしまいます。緊張するのはダメなことではありません。

私たちにとっては自然なことで、「がんばろう」という気持ちの表れです。適度な緊張は集中力を高め、実力を発揮するのを手伝ってくれます。

ドキドキしているのはみんな同じです。あなただけではありません。息を吐くときに心の中の緊張を一緒に吐き出してみましょう。力を出し切れるように応援しています。

**受験を頑張るみなさんへ**

**体調管理はできていますか？**

試験本番が近づいてきました。当日を最高の状態で迎え、実力を最大限に発揮するために、体調をしっかりと整えましょう。

**感染症の予防**  
カゼ・インフルエンザが流行っています。うがい・手洗い・マスクで予防。カゼかな？と思ったら、無理をせずに休みましょう。

**生活リズムを整える**  
試験の始まる時刻に脳が目覚めているように、早起きの習慣をつけましょう。

**食事は間八分目**  
食べ過ぎは、体調を崩す原因に。特に、夜食の取り過ぎには注意しましょう。当日の朝は、普段通りに朝食を食べましょう。脳が活性化します。

**ココロも温めて、冷まして…**

「だいじょうぶ?」「ありがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉を言われたら、温かい気持ちになりますね。みなさんは、周りの人のココロのウォームアップをしていますか？逆に、みなさんがイライラしたりムツツしたりすることがあったら？そんなときは、ココロのクールダウンが大切。深呼吸する、その場をはなれるなどしましょう。運動するときにはウォームアップやクールダウンが必要ですが、ココロにも大切です。

**こんなストレス解消法もあります**

**笑う**

笑うと幸せホルモンが分泌されてポジティブな気持ちになれます。笑う表情にするだけでも効果があるそうです。

**泣く**

泣くと副交感神経が優位になって気持ちが落ち着きます。また、抑えていた感情を解放できてスッキリします。

**相談するのは恥ずかしいことじゃないよ!**

一人で抱え込まないで、だれかに話してみませんか？



☆☆～保護者の皆様へ～☆☆

学校の教育活動でけがをした時に使用する日本スポーツ振興センターの手続きを進めており、まだ書類（医療機関と保護者の方に記入していただく書類）を学校に提出されていない場合は、書類が揃いましたら学校に提出をお願いいたします。けがをしてから2年以上経過すると申請が出来なくなってしまいます。日本スポーツ振興センターは、**保護者の方からの申し出で手続きを行います**ので、保険を申請したい場合は担任または養護教諭までお問い合わせください。

**日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について**

**申請は2年以内に!**

学校管理下でけがなどをして医療機関を受診した場合は給付金が支給されます。申請もれはありませんか？