

ほけんだより



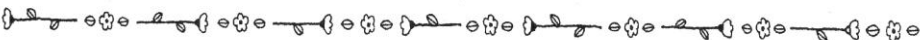
11月

江戸川区立西葛西中学校
2011.11.2 保健室

11月の保健目標
心の健康について考えよう

11月に入り季節も秋まっただ中の今日この頃。学芸発表会も無事に終わり、ほっとしていることでしょう。みなさん一人ひとりの熱のこもった展示物や発表、とてもすばらしく感動しました。仲間たちとよりいっそう絆が深まったことと思います。

今月は定期試験が行われますね。3年生にとっては、結果が何より大切になってくることでしょう。ぜひ、自分にとって良い結果となるよう願っています。1・2年生もみなさんも、試験に向けて体調万全で挑んでください。



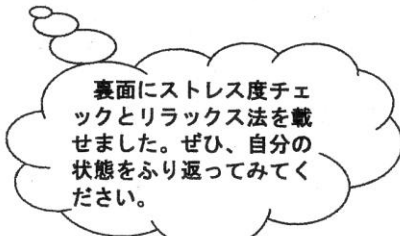
「心のかぜ」ひいていませんか？

2学期に入ってからかぜをひいている人が増えてきていますが、「かぜ」というとみなさんは、せきや発熱、体がだるい…など体調が悪くなる体のかぜを想像するのではないのでしょうか。でも、人は体だけではなく「心のかぜ」をひくこともあるのです。

心がかぜをひくと、気持ちが落ち込んでしまう、食欲が出ない、夜眠れない、何をしても楽しくない、などといった症状が出ます。体のかぜの原因は、主にウイルスなどですが、心のかぜの原因は、過度のストレスや疲れなどがあります。

心のかぜをひかないためには、ストレスや疲れをため過ぎないことが大切です。疲れているときは、無理をしないで少し休んだり、自分に合ったストレス解消法やリラックス法を行ってみましょう。そして、ストレスや悩みは1人で抱え込まずに、友達や家族、先生など身近な人に相談したり、話を聞いてもらったりしましょう。

ぜひ、自分や周りの人たちの体だけではなく、心も大切にしてくださいね。



11月8日

立冬



冬の感染症 早めの対策を！

インフルエンザ

インフルエンザウイルスによる、肺と気道の感染症。感染すると、1~3日の潜伏期の後、熱が40℃近くまで急激に上がる。鼻水、のどの痛み、咳などの呼吸器症状の他、頭痛、関節痛なども伴う。子どもの場合は、腹痛、嘔吐、下痢などの消化器症状も出る場合がある。

多くの症状は数日で治まるが、熱は5日程、咳は10日程続く場合がある。合併症としては肺炎で、体力のない乳幼児が肺炎を起こすと、命にかかわることもある。

ワクチン接種をすることにより、かかっても軽症ですむことがある。

感染性胃腸炎

吐き気、嘔吐、下痢などの消化器症状が急に起こる病気をまとめて「感染性胃腸炎」と言う。原因は、ウイルス性と細菌性によるものがある。

ウイルス性：便などのウイルス（ノロウイルス・ロタウイルス等）が手を介して口から体内に入り感染する。冬から春にかけて流行する。

細菌性：主に食べ物を介して起こり、食中毒と呼ばれる。夏に流行する。（カンピロバクター・サルモネラ・病原性大腸菌 0-157, 0-111 等）

特に、ウイルス性胃腸炎では、水のような便が出る。嘔吐もくり返し起こるため、脱水症状に注意が必要。

マイコプラズマ肺炎

マイコプラズマという細菌の感染によっておこる肺炎。全身のだるさや頭痛が初期症状で、熱も少しずつ高くなる。2~3日後に乾いた強い咳が始め、呼吸が苦しくなることがあります。熱は数日で下がるが、咳は数週間から1ヶ月ほど続くことがある。

激しい咳が出る以外、肺炎としては症状は軽いのが、中耳炎などの合併症を起こすこともある。

【9月後半より、江戸川区内の中学校でもちらほら報告が出ています。本校でも、10月より数名感染しています。】



どんな感染症も予防法は、「うがい・手洗い・十分な睡眠と栄養」と言っても過言ではありません！

少しでも不調を感じたら、早めの休養 & 医療機関を受診しましょう。日頃のお子様の健康観察をお願いします。

みなさんの心げんき!? ストレス度チェック!!

START
はい いいえ

朝、気持ちよくおきられよ!
おはよう!

毎日が楽しい!
HAPPY!

すぐカ—ッとしたりイライラする!

かたがこる!

べんぴやげりまくりかえす

なんでも悪いほうにかんがえてしまう

寝なかなかねむれない

このごろ食べたくない

なにをやってもすぐにつかれる!

気分が軽くなること嬉しい!

ほけんしつこうよ!

ほんだちと話すのがめんどうくさい

元気いっぱい!

ちよとおつかれ?

SOS!

いつも明るく元気なあなた! そのちょうし!!

たまにはゆっくり休んで。リラックス!

なやんでいるならだれかに話してみよう!

らくになるかも...



心が「SOS!」状態ですね。まずは、深呼吸をしてみましょう。

小さな幸せ探してみよう

心が疲れているときは、イヤなことばかり気になってしまいますが、探してみると小さな幸せもぎっとあるはず...。小さな幸せ探しがクセになると、不思議とイヤなことに鈍感になって明るい気持ちになってきます。試してみてください。

笑顔×笑顔=楽しさ100倍!

笑顔に自信のない人は、顔に向かって口角をあげる練習をしてみましょう!

平成23年度・身体計測の平均値

	西葛西中学校		江戸川区		全国 (H22)	
	男	女	男	女	男	女
1年生 身長 (cm)	152.8	151.3	152.6	151.9	152.4	151.9
体重 (kg)	44.8	43.2	44.4	43.8	44.1	43.8
座高 (cm)	80.9	81.3	81.2	82.1	81.3	82.1
2年生 身長 (cm)	160.1	155.5	160.1	155.3	159.7	155.0
体重 (kg)	50.2	48.3	49.7	47.6	49.2	47.3
座高 (cm)	84.6	83.8	85.0	84.0	85.0	83.8
3年生 身長 (cm)	166.5	157.4	165.7	156.7	165.1	156.5
体重 (kg)	53.7	49.7	55.0	50.5	54.4	50.0
座高 (cm)	88.5	84.5	88.5	84.9	88.1	84.8

ストレスマネジメント

心身をゆるめる練習です。

呼吸法 10秒呼吸法をマスターしましょう。

スタート 背をまっすぐに
両手ひざの上に
ひざ同時に

すう おなかがあくらむ [1,2,3]

とめる おなかがあへむ [4]

はく [5,6,7,8,9,10]

ゴール 消去動作
●背の屈伸
●ジャンケンの「グー」「パー」

この動作を3分程度くり返す

足裏 全体を床につける

肩の上げ下げ 肩に力が入る時と、抜ける時の差を実感しましょう。

この動作を2~3回くり返す

スタート <すくりにした姿勢> あごをひく
両肩を肩につけるようにゆくりあげる
ストーンと、肩の力を抜く
すくりにかえり、肩の感じを感じてみる

ゴール <ほっとする姿勢>

自分がリラックスできる姿勢をさがしてみよう