



保健だより

平成29年11月13日

藤井寺市立第三中学校保健室

先日の文化発表会は、素晴らしい歌声、演奏や演技に心が熱くなりました。人を感動させるってすごいことですね。2曲という限られた時間の中に学年の持ち味がしっかり出ていて、これからのみんなの活躍がとても楽しみになりました。



さて、ときおり吹きつける風の冷たさに冬の気配を感じます。そろそろインフルエンザが流行り始めます。しっかり予防してください。

相談は顔の見える相手に きっと身近にいるはずです…

皆さんの年代は身体の成長に心の成長が追いつかず、だれもが不安定な気分になりやすい時期です。友達と関係を築く上で前とは違う悩みを持ち孤独を感じたり、自分には価値がないと思ひ込んだりすることがあります。そういう時は、

- ① 人を頼る（「この人なら自分の気持ちを話せる」という相手を見つけて相談する）
- ② 新しい活動に参加してみる（好きなことを生かして部活動などに参加すればそこから人のかかわりが広がっていく）などで自分の居場所をつくっていきましょう。



携帯電話・スマホが普及し、自分のことを知られずに相談できるからと、インターネットの掲示板や相談コーナーを利用する人もいるようですが、そこには大きな落とし穴があります。

相手がどんな人かわからないので、親身になって相談に乗るように見せかけて、個人情報を出したり、「会って話をしよう」と言葉巧みに呼び出し、事件や事故に巻き込まれるケースが多く報告されています。

心の中を打ち明けるのは、友達や先生、家族など「顔の見える」相手にしましょう。

三中にはスクールカウンセラーもいます。もちろん秘密は守ります。たくさん話を聞かせてもらい一緒に問題を解決したいと思っています。



11月9日はいい空気で「換気の日」です。

教室には二酸化炭素だけでなく、風邪などの原因になる細菌やウイルスがたくさんいます。授業に集中し、風邪を予防するためにも、各クラス団結して、せめて休み時間はしっかり換気をしてくださいね



11月10日はいいトイレで「トイレの日」です。

毎日必ず使うところなのに、学校の中でいちばん汚いところと感じている人が多いようです。ゴミやトイレットペーパーの始末、汚したら、すぐきれいにするなど、一人ひとりの心がけで、みんなが気持ちよく使える場所になります。



いい（11）トイレ（10）目指して、がんばりましょう!!

インフルエンザが流行する季節です。



そろそろインフルエンザが流行する季節になってきました。インフルエンザの予防対策として、インフルエンザワクチンの接種が効果的です。ワクチンを接種しても100%感染を防ぐことはできませんが、症状が軽く済んだり、合併症などを起こすリスクを減らしたりすることに役立ちます。もちろんまれですが副反応もあります。



ワクチン接種後、2週間で抗体が上昇し始め、5ヶ月間ほど効果が期待できません。流行の前に抗体を作っておくことが大切なので、最も流行すると考えられる1~2月から逆算して、12月までに接種を終えておくことが望ましいでしょう。

インフルエンザ等の感染症にかかった場合は、学校に連絡してください。「傷病証明書」をお渡しします。「傷病証明書」は、三中のホームページからもダウンロードできます。

インフルエンザの出席停止期間は、「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」となっています。熱がさがって元気だとしても登校はできません。登校時には「傷病証明書」を提出してください。

また、これからの季節、学校で体調不良を訴えた場合、発熱など休養しても良くなないと判断した時は、家庭に連絡して自宅でゆっくり休ませたいと考えています。携帯電話の変更や勤務先の変更など、緊急時の連絡方法に変更のある場合は必ず担任までご連絡ください。