

保健だより



小山中学校

R6.1.12



2024年が始まりました。
今年の干支は「たつ」です。過去の辰年ではオリンピックが開催され、東京ドームが竣工、BSデジタル放送が始まり、東京スカイツリーが開業しました。そして今年7月には国内で20年ぶりに新デザインの紙幣が発行される予定です。時代が変わる1年になるかもしれませんね。

元気に過ごすために自分で自分の健康管理を、生活管理を！

2学期、インフルエンザの家族内の感染拡大を防ごうと頑張った話を聞きました。家族間で隔離対応をしたり、食事時間をずらしたりする中で、自分で健康管理をする力、自分で生活を整える力の大切さを実感したご家族があったようです。大人たちが発熱しても、子どもだけで食事の準備や片付け、登校準備をするなど、ひとりひとりが自立した生活をしている家庭の場合は混乱はありません。いざとなったら家事全般を自分でできるよう普段から家の手伝いをし、自分のことは自分でやるようにしておきましょう。『今年は家庭内で自立した生活ができるようにする』が目標との話を聞いて感心しました。

「いつもとちがう？」と感^{かん}じたら、それは、カラダからのメッセージ

無理^{むり}をしないで
休養^{きゅうよう}をしましょう



『君の体を一番よくわかっているのは、君自身だよ。』というのは本当です。人間は、体調が悪くなると動物的な部分（本能）のスイッチが入って、危険を知らせます。それが、痛みになったり、震えになったり、めまいになって、まず、体を動かさないようにさせます。または、体が動かないようにさせるのです。そのSOSに気づいて周りに知らせるのは皆さん自身です。いつもと違うと自分が感じたら、きちんと家族に知らせましょう。寝不足だったりすると大事なSOSがわかりにくくなりますよ。

病院でインフルエンザと診断されたら、医師にいつから登校が可能になるか確認してください。新型コロナウイルス感染症もまだまだ流行していますので、症状が続いている時は、無理をして登校することは避けましょう。



学校で予防すべき感染症には決められた出席停止期間があります。十分な療養と集団感染を防ぐためにも、しっかりと守ってください。

それぞれの道をめざす…

自分の力を **引き出す** ために

試験・面接に備えて

「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で、深夜まで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝（午前中）から実施されることが多いですね。夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日起きられずに遅刻する危険も…?! 本番を想定して、生活リズムを朝型に切り替えていくことが重要です。



体調管理を最優先に

『十分な睡眠』『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』は、生活すべての基本。加えていまの時期は、かぜ・インフルエンザなど感染症の予防も必須です。手洗い、マスク、人混みを避けるなど「うつらない」ための行動を実行して、心身ともに健康な状態をキープしましょう。

焦る気持ち、不安が先に立つこともあるでしょう。でも、みなさんが準備し、積み上げてきた実力で、道を切り開いていけるはず。そのためにも、万全の体調で臨むことが欠かせないのです。

市販の解熱剤を飲むときの注意

「アスピリン」の成分が
入っている薬は、別の
病気を引き起こす可
能性があるので、15歳未
満の人は飲んではいけ
ません。使用上の注意を
しっかり確認しようね。

