

ほけんたより

H24年11月
向島中保健室



美しく色づく紅葉は、日本の秋のシンボル。夏の間、葉にたっぷり含まれていた葉緑素が、日ざしが弱まるとともに分解され、隠れていた赤や黄色が見えるようになるのだそうです。

青々とした葉の中に、全然ちがう色が隠れているなんて、不思議ですね。みなさんの内側にも、今は見えていない「素質」や「個性」が眠っているのかもしれない。

手洗いとうがい
ウイルスがからだに入る前に洗って、うがい。

十分な睡眠
夜は、免疫力を高めるリンゴ酸が増える時。だからゆっくりに休めよう。

室内を過度な湿度に
カゼ・インフルエンザは乾燥が好き。室内を適度な湿度（約50%）にしよう。

マスク
入への感染を防ぎ、花粉からのどをまもります。

栄養バランスのとれた食事
ビタミンCを十分にたのろう。水分補給も忘れずに。

ストレスの解消
免疫力・抵抗力を低下させるストレスをためないようにしよう。適度な運動も予防になります。



☆麻しん・風しんの第3・4期予防接種は受けましたか？
対象は、**中学1年生と高校1年生**です。このワクチンは2回の接種が必要です。無料接種が平成25年3月末までなので、お忘れなく！！
また、1年に聴取しています接種状況調査票の提出をお願いいたします。

☆子宮頸がん予防ワクチンの接種はお済みですか？
助成対象は**中学1年生～高校3年生の女子**です。このワクチンは**半年に3回の接種**が必要です。11月中に初回接種をお受けください。来年度の助成はまだ未定です。

いじめについて、みんなで考えよう

遊び・ふざけと、どうちがう？

●言われた側・された側が
つらいと感じれば「いじめ」
言ったり、したりしている側は「遊び」や「ふざけ」、あるいは「おもしる半分」のつもりでも、言われた側・された側が、つらい思いや痛みを感じていれば、その行為は「いじめ」なのです。

これは「犯罪」です

- ◆脅す（脅迫罪）
- ◆暴力をふるう（暴行罪・傷害罪）
- ◆暴言を吐く（侮辱罪）
- ◆お金を持ってこさせる（恐喝罪）
- ◆いやがることを無理にさせる（強要罪）
- ◆持ち物をとったり、隠したりする（窃盗罪）
- ◆インターネットに盗撮写真を掲載（名誉毀損罪）…など

あなたにできること

いじめを見つけたあなた

●一言でも、
声をかけることから
元気がない友だちに、「だいじょうぶ？」「おはよう」「バイバイ」と声をかけるだけで、弱っている心が救われることがあります。

いじめを受けているあなた

●いやな仲間から離れる
あなたに辛い思いをさせる人は、友だちとはいえません。

●助けを求める
あなたが信頼できる人に事実を伝え、助けを求めましょう。
(右の欄に、相談窓口を紹介しています)

つらいとき、思い出して！

●保健室・相談室
あなたの話を聞いて、これから、どんなふうにするのが、あなたのためにいちばんよいのか、いっしょに考えましょう。いじめを受けている人だけでなく、いじめに加わって悩んでいる人も話に来てください。

いじめについて相談できる窓口（全国共通）

- ◆24時間いじめ相談ダイヤル：0570-0-78310
各都道府県の相談窓口。
- ◆子どもの人権110番：0120-007-110
法務局職員や人権擁護相談員による相談窓口。
- ◆チャイルドライン：0120-99-7777
18歳までの子ども専用電話相談。

1人きりで苦しまないで、だれかに話してみてください。



12月1日(土)にマラソン大会があります。文化祭の疲れからか、10月後半から、体調を崩してしまってる生徒さんがたくさんいます。今一度、生活習慣を見直し、万全の体調で臨むようにしましょう！

マスクを鞆の中に...
体調が悪くなってきたときにいつでも使用できるように、10枚くらい鞆に入れておきましょう！

ストレスとじょうずにつきあおう



こんなこと、ありませんか？

ストレスが原因で起こる症状は、さまざまです

- イライラする。
- いつも疲れている。
- 寝つきが悪い。
- ぐっすり眠れない。
- 食欲がない。
- むやみに食べたくなる。
- おなかの調子が悪い。
- 楽しくない。
- 自分だけ取り残されている感じ。
- 家族や友だちというより、1人の方が楽。
- 気持ちの浮き沈みが激しい。
- 前向きに考えられない。

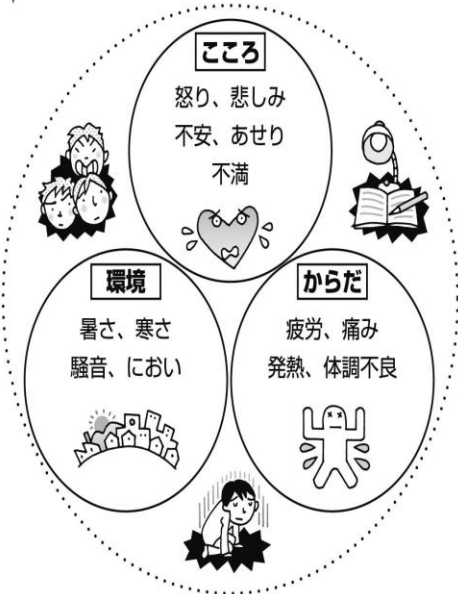


つらいときは、
いつでも相談に
来てくださいね。



思いあたることは？

いろいろな要素が重なってストレスになります



どうすればいい？

ストレスを解消するための「3つのR」

Rest (休息)

からだを休め、ゆっくりできる時間を
持ちましょう。
疲れを感じる前に休むのがコツです。

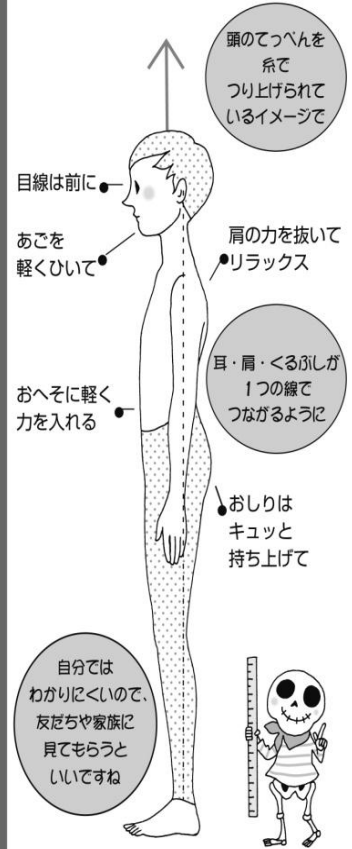
Recreation (息抜き)

「しなければならぬ」こと以外に、
楽しめるものを見つけましょう。
時間は短くても、気分転換の効果
があります。

Relaxation (リラックス)

からだや心の緊張をほぐしましょう。
腹式呼吸や軽いストレッチが手軽
で、効果的です。

姿勢をチェックしてみましょう



インフルエンザのワクチンについて

人によってちがいはありますが、イン
フルエンザのワクチンは、効果が現れるま
で約2週間程度かかり、約5ヶ月間、効果
が続くとされています。

ワクチンを接種する人は
12月初めくらいまでに
受けましょう。

また、受験生は積極的
に受けましょう。

<12月>

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



正しい姿勢できていますか？

- ◆立っているとき
 - ・両足に等しく体重をかける。
 - ・頭が上に引っ張られている気持ちで。
- ◆座っているとき
 - ・イスに深くこしをかける。
 - ・足がゆかにつくようにする。



こんな姿勢は、背骨がゆがむかも…

- 文字を書くとき、背中を丸めている。
- いつも同じほうの手でカバンを持っている。
- 足を組むとき、上にする足がいつも同じに
なっている。
- 横を向いてねるときの方向が、いつも同じ
になっている。

