

# ほけんだより 11月

令和元年度 11月 15日  
 岡崎市立矢作北中学校  
 保健部 No. 7



11月になり、朝夕冷え込むようになりました。文化祭の代休明け頃から、体調不良を訴えて来室する生徒が増えています。特に、のどの痛みと鼻水・鼻づまりを訴える生徒が多いです。今年度、矢北中ではインフルエンザの感染者は出ていませんが、寒くなり空気が乾燥すると、感染症が流行してきます。今から自分のできる予防を行いましょう。

## 石けんで手洗い、していますか??

みなさんは、学校で1日に何回、手を洗いますか?手を洗うときは、石けんを使っていますか?水で洗っただけでは、手の細菌やウイルスを落とすことができません。石けんを使って正しい手洗いを行うことが、感染症予防となります。学校の手洗い場には、1学級に1個の「あわ石けん」のボトルが設置されています。「あわ石けん」の中身は、「アルボース」という石けん液です。「アルボース」は洗浄と同時に、殺菌と消毒を行うことができる石けん液です。「あわ石けん」を使って、しっかり手を洗うようにしましょう。

**効果的な手洗いの手順**      しっかりていねいにウイルスや菌を洗い流しましょう。

1 腕まくりをする。	2 水道水で手をゆらす。	3 せっけんをしっかりと泡だてる。	4 手のひら、甲を洗う。	5 指と指の間を洗う。
6 親指を反対の手でつつんで洗う。	7 よくこすって、つめの間を洗う。	8 手首を洗う。	9 せっけんを流す。	10 清潔なタオルでふく。



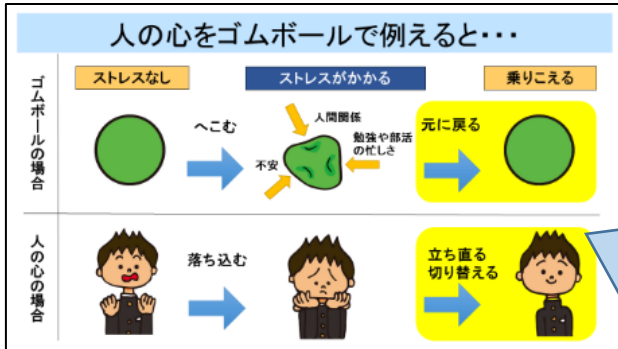
各学級の「あわ石けん」は、毎週、保健委員が容器を洗い、新しい石けん液を入れていきます。





# 11月 保健目標

## 心の健康に目を向け、よりよい生活について考えよう



ストレスは圧力や圧迫を意味し、私たちが落ち込ませたり、悩ませたりします。人の心はゴムボールに例えられます。

ゴムボールに指で圧力をかけると、様々な形に変形しますが、指を離すと元の形に戻ります。人間も同じで、心にストレスという圧力がかかっても、しばらくすると元に戻ります。この「元に戻る力」が強いと、立ち直りや切り替えが早くなります。

立ち直る(元に戻る)力 心の筋肉を鍛えよう

体の筋肉が鍛えられると...	心の筋肉が鍛えられると...
けがをしにくくなる	心が傷つきにくくなる
よりよいプレーができる	より集中力が高まる
けがをしても治りやすくなる	傷ついても治りやすくなる

人の心の筋肉は、体の筋肉と同じで、自分で鍛えることができます。

体の筋肉を鍛えると、けがをしにくくなる、よりよい動きができる、けがをしても治りやすくなるなどの効果があります。同じように、心の筋肉をきたえると、傷つきにくくなる、集中力が高まる、傷ついても治りやすくなる(立ち直りが早く)なるなどの効果があります。



心の筋肉を鍛えるためにできること、それは「今の自分の気持ちを冷静にみつめる」ことです。

自分がイライラしたり、落ち込んだりしたときに、自分の心を冷静に見つめ、自分が今、どのような気持ちなのか客観的に考えるようにします。それができるようになると、頭の中が整理され、ストレスに強くなります。

### 便利な SNS・・・無意識のうちにストレスになっていませんか？

- 情報量が多くて何が本当のことか分からない・・・
- 通知が来たら、すぐに返信しなきゃ・・・
- 既読だけ付けたら、なんか思われるかな・・・
- グループライン、何を発言しよう・・・
- 友達のグチ、自分のことかもしれない・・・
- 「いいね！」やコメント付くかな・・・？

家族や友達とルールを決めて、SNSを利用するようにしましょう。

例えば・・・

- ・11時以降は返信しない。
- ・テスト期間中はスマートフォンを親に預ける。 など

