

ほけんだより2月

NO.11

令和8年2月4日
八千代町立東中学校

今年の冬は、例年より暖かいかなと思っていたら、年明けから、寒さが厳しくなってきました。八千代町内で、インフルエンザB型が猛威を振るっていますが、それだけでなく、インフルエンザA型、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎など様々な感染症が見られます。手洗い・うがいはもちろん、規則正しい生活をする、しっかりと休養すること、バランスの良い栄養を摂ることが大切になってきます。十分な予防に努め、元気に過ごしていきましょう。



2月の保健目標 感染症の予防に努めよう 健康で明るい生活をしよう

寒暖差に気をつけて



首・手首・足首はしっかり 防寒!

湿ったままにしない



タオルや着替えを準備しておこう。

こんな症状が出たら インフルエンザかも

すぐに病院へ! 普通のかぜの症状の他に...



温活のススメ

美肌、かぜ・しもやけ予防にも

毎日入浴・マッサージ



ビタミンEで血行促進



ビタミンCといっしょに食べると効果的!

上記の症状に加えて、インフルエンザB型は消化器症状も出ているようです。体調が悪いのを我慢して登校し、すぐ早退をする生徒も多く見られます。朝、ちょっと体調が違うと思ったら必ず検温をし、登校も無理をしないようにしてください。

話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか? 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか? 文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



1・2年生合同のスキー宿泊学習を行います。



2月18日～20日は1・2年生のスキー宿泊学習が行われます。東中での久しぶりのスキー&1・2年生合同ということで、入念な計画・準備をされていて、生徒の皆さんも待ち遠しいことでしょう。楽しく参加するためには、事前・当日の健康管理はとても大切です。しっかり自己管理をしていきましょう！

①事前の行動をよく考えよう！

直前に体調を崩してしまうと、当日参加することができなくなってしまうかもしれません。2月は感染症も流行しやすい時期。手洗い・うがい、マスク着用、人混みを避けるなど、自分自身の身体と行動に向き合って過ごすようにしましょう。

②誰でもなることのある乗り物酔いだから、知っておこう！（山道（雪道）を1時間くらい走ります。）

乗り物酔いの症状：めまい・頭痛・吐き気・だるさ・動悸・息切れ・冷や汗 など

乗り物酔い対策：前日はしっかり眠ろう・しめつけない服装をしよう

満腹も空腹もよくないよ・進行方向を向いて座ろう

座席の位置に注意（バスはタイヤの真上の席は避けよう）



※心配なときは酔い止め薬を！事前に飲むもの、酔ってからでも飲めるものなどがあります。

※心配しすぎも酔いやすくなる理由のひとつ。しっかり対策できたら、心に余裕を持てよう！

※乗り物酔いに効くツボがあります。



「あ、ちょっと気分が悪くなってきたな」と思ったら、左手の手首から指3本分くらい下の場所を、右手の親指で少し強めに1分くらい押してみよう！
こんなのは効かないよ～と思うかも知れないけれど、結構効きます！



③寝不足は1番もったいない！



友達との楽しいお泊まり。早く寝るのはもったいない！と思うかもしれませんが、しっかり寝ないと次の日ももったいない！スキー学習はとっても体力が必要！体調が悪くなって、みんなと一緒に活動できなくなってしまうようにしましょう。

④女子は全員準備していこう！

生理用品をしっかり用意していこう！予定日ではない生徒も、環境の変化で急にリズムが崩れることもあるので、しっかり自分で用意していこう！鎮痛剤等飲んでいる生徒も忘れずに。学校から離れてしまうので、「もしもの時！」の対応をするのは、自分自身です。

⑤常備薬は自分で用意しよう！

頭痛薬やお腹の薬、塗り薬、かゆみ止めなど、処方されている薬や普段症状が出たときに飲んでいる薬がある人は、しっかり持ってくるようにしましょう。環境が変わると、普段大丈夫でも症状が出てしまう場合があります。薬を飲むときは、先生に相談してね。

⑥体調不良は悪いことじゃない！早めに伝えよう！

元気に参加したとしても、途中で具合が悪くなってしまうこともあります。「あ、ちょっといつもと違うかも・・・」と思ったらすぐ、先生や友達・インストラクターさんに話しましょう。グループで行動する時間がとても多いため、自分が辛い思いをしてしまいます。自分の体調管理は自分で！「無理しない」が楽しむ鉄則です。元気に参加して、楽しい思い出を作りましょう。

★保護者の方へ★

スキー宿泊に行く時期は、インフルエンザ等の感染症の流行時期でもあります。現地で発熱や胃腸炎症状が出た場合、感染拡大を予防する観点から、お迎えをお願いする場合がありますので、いつでも連絡が繋がるようにしておいてください。また、当日までに冬用タイヤ等のご準備もお願いいたします。