

ほけんだより



令和6年11月12日

稲付中学校

保健室

中間考査お疲れ様でした。10月下旬まで下がらなかった気温が急に下がり始め、体調を崩しやすくなっています。今後の感染症蔓延も気になり始めます。インフルエンザの予防接種を考えている人は、11月中の接種をお勧めします。

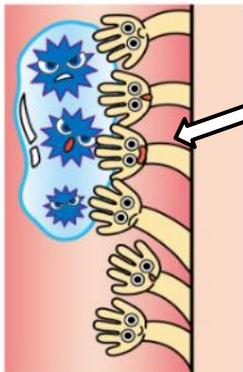
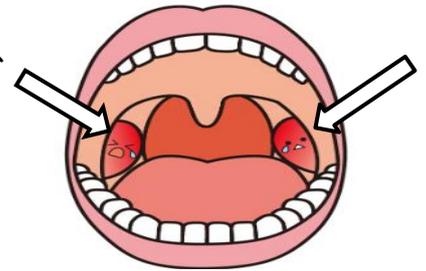
《風邪のウイルスから、体を守るしくみとして

「扁桃腺へんとうせん」と「繊毛せんもう」の働きを紹介します》



連日、「のどが痛いです」「咳が出ます」と来室する生徒が後を絶ちません。そのような人は、「扁桃腺」を痛めている可能性があります。そもそも「扁桃腺」って何でしょう？一般的に扁桃腺と呼ばれているのは、舌のつけ根の両サイドにある、こぶのようなものです。口から体内に入ってくる細菌やウイルスなどの侵入を阻止し、体を守る「免疫」として大事な役割を担っています。

具体的には扁桃腺は、口や鼻から入ってくる細菌やウイルスを感知し、それらを攻撃するための免疫細胞を作り出します。これらの免疫細胞は、体内の他の部位やリンパ節と密接に連携して、病原体を攻撃・排除し、感染症の広がりを制御する役割を果たしています。



そして扁桃腺の奥にも体を守るしくみがあります。

「繊毛」といって、のどの奥に生えた小さな毛のようなものです。これらがウイルスやホコリなどを追い出し、体に入れないようにしています。

しかし、空気が乾燥すると繊毛の動きが弱くなるので、肺や体の中にウイルスが入り込み、感染が起こります。

これからの時期は、うがいにより、のどの保湿を心がけて、部屋の乾燥予防や、換気をまめに行いましょう。

11月9日は いい空気の日

換気をして空気を入れ替えると
良いことがたくさん

頭がスッキリする

感染症予防になる

こもった匂いや
湿気がとれる



換気をするときのポイントは

対角線の
窓を開けること

換気を行う際に空気の通り道
を作ることが大切です。



換気をして

新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

「レジリエンス」ってなあに？

レジリエンスという言葉、聞き慣れないかもしれませんが。「回復力」や「立ち直る力」を意味します。

私たちは日々、人間関係の難しさや学習や課題に追われたり、トラウマになるような出来事など、様々な経験をしながら大人に向かって成長を続けています。落ち込んだり、精神的に不安定になることは誰にもあることです。「レジリエンス」とはそのような困難や苦しい状態からの回復していく力を指しています。

興味深い話として、レジリエンスは「その人が持っている・持っていない」という特性ではなく、誰もが学んだり、発展させることができ、自分の中で育てていくことが可能な力なのだそうです。

アメリカの心理学会が『レジリエンスを育てるポイント』を示しています。

- ① 人とつながりをつくること
 - ② 人を助ける経験をする事
 - ③ 毎日の日課を守る事
 - ④ 休息をとること
 - ⑤ 自分で自分を守る方法を意識づけること
 - ⑥ 目標をもって進むこと
 - ⑦ 自分を好きになること（自己肯定感を持つこと）
 - ⑧ 事実を受け止めて、楽観的に見通しをもつこと
 - ⑨ 自分の良いところや新しい自分を見つけること
 - ⑩ 人生に変化はつきものだと受け入れていくこと
- * 困った時に助けを求める力や経験をすることが大事です。
- * 楽観的とは、物事を良いように考えることです。

ここでの③～⑤は基本的な生活習慣が大きく影響します。「早寝・早起き・朝ごはん」が心の力も育てます。

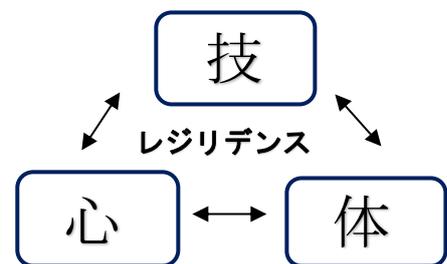
また、これらを3つの要素として現したものが、右の図です。

- ・人と関わったり、支援してもらい「**技**」を身につけること
- ・自分の「**心**」を理解し向かい合うこと
- ・自分の「**体**」の状態を理解し整えること

などと、考えても良いでしょう。

今後、みなさんがレジリエンス身につけ、困難や課題を乗り越え、成長してほしいと思っています。

参考文献) 少年写真新聞社 静岡大学教授 小林朋子先生



オレンジリボンキャンペーンについて

「オレンジリボン」を見たり、聞いたりしたことはありますか。「オレンジリボン」には「児童虐待防止」というメッセージが込められています。



オレンジリボン



11月は「オレンジリボン・児童虐待（ぎゃくたい）防止推進キャンペーン」として、国や都でも様々な取り組みをしています。一人でも多くの人に「児童虐待防止」への関心を持ってもらい、みなさんの笑顔を守るために一人一人に何が出来るのかを呼びかけていく活動だそうです。

何か困った事があったら、相談をしてほしいと、窓口も設けられています。先日、全校生徒に「いつでもでんわしてね」という小さなカードを配りました。

もちろん、学校に相談しても大丈夫ですが、もし、学校に伝えづらい事があれば、そういった相談窓口も利用してみてください。

「189（いちはやく） 気づいてあげて そのサイン」（R6 キャンペーン標語）