

保健室だより 11月号

令和5年11月20日
北区立王子桜中学校
養護教諭 木下沙央里

今は小雪。暦の上では「わずかながら雪が降り始めるころ」です。だんだん寒くなってきましたね。一生懸命に感染症対策を続けていても、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活と栄養・休養をしっかりとって健康な毎日を送ってほしいと思います。

11月には、姿勢（1日）、歯（8日）、空気（9日）、トイレ（10日）、皮膚（12日）・・・と健康に関する啓発記念日がたくさんあります。体のことで疑問があったときには一緒に考えていきたいので、ぜひ保健室に来てくださいね。

おなかが痛くなることはありませんか？

保健室には「おなかが痛い」と来室する生徒が多くいます。生理痛やおなかを下している時、冷えていても腹痛は起きるため原因は様々ですが、今回は便秘について紹介します。



便（うんち）は大腸で水分を吸収し、適度に固形化して体の外に排出されます。便秘はストレスや自律神経の乱れなどで大腸の働きが滞り、便が長く大腸にとどまり、固くなって排出されにくくなった状態です。腹痛や肌荒れ、吐き気や疲労感、イライラなど様々な体調不良を起こすこともあり注意が必要です。

便秘予防に、下記を試してみよう！

1日3食をきちんと食べる



朝食後に「トイレタイム」



適度に体を動かす



食物繊維を積極的にとる



水分補給をする



十分な睡眠をとる



あなたはどんな性格ですか？

人それぞれに輝くところがありますが、あなたはどんな性格ですか？他の人が素敵に見えて、自分の短所ばかりに目がいってしまったり、自分に自信がもてなかったり・・・これから面接練習が始まる3年生のみなさんは特に気になるかもしれませんね。

中学生は「自分」「性格」について考えたり悩んだりすることが特に多い時期だと思います。周りからの目が気になることもあります。それは成長であり、これからの進路選択においても、とても大切なことです。保健室には、短所を長所に言い換えるカードが置いてあります。短所は見方を変えると長所にもなるのです。今日はその中のいくつかを紹介しますね。気になる人はぜひ見に来てください。

優柔不断

飽きっぽい

ネガティブ



慎重

好奇心旺盛

感受性豊か

手洗い、もう一度確認してください！

先日の保健委員会での振り返りで、「寒くなってきて換気ができなくなってきた」「手を洗った後、ハンカチを持っていない人がいる」などの声があがり、現在保健委員会の生徒が各クラスで衛生検査を行っています。ハンカチとティッシュは毎日清潔なものを持ってくるようにしてくださいね。

また、マスクも必ずしも必要なものではありませんが、クラスによっては、お休みの子が増えたり、自分自身で咳が気になるなどの場合にはマスクを着用して感染症対策をしてほしいと思います。

今までコロナ対策下で、手洗いの習慣は身につけているかなと思いますが、今日はもう一度手の洗い残しが多いところを確認します。登校後、トイレの後、体育や活動の後、給食の前など・・・学校でも1日に何度も手洗いが必要な場面があると思います。

洗う時は、30秒かけて丁寧に洗う、よく流す、清潔なタオルで拭くが大切です。ぜひ続けてくださいね☆

洗い残しの多いところ
やや洗い残しの多いところ

