

保健だより



頑張れ3年生!

札幌市立幌東中学校保健室
令和6年(2024年)2月9日
第13号

3学期も、残すところあと1か月半ほどとなりました。受験やテストをひかえ、そわそわしている人も多いかもしれません。「急いで(せ)は事(こと)を仕損(しそん)じる」ということわざがあります。『物事はあわてて行くと、かえって失敗することが多い。急ぐときほど、冷静沈着(れいせいしんちやく)に行動(きょうどう)せよ。』という教訓(きょうくん)です。毎日、まずは早寝早起朝ごはんを心がけ、ゆとりをもって計画をたて、目標を達成できるように頑張ってください。

感染症情報 ~新型コロナとインフルエンザにご注意を~

3学期は、幌東中では新型コロナの報告が中心となっていますが、札幌市内では、インフルエンザ(A型やB型)や新型コロナによる学級閉鎖が多数発生しているようです。感染症と思われる症状がある時は、なるべく受診し、医師の診断をおおぐようお願いします。

【出席停止期間:これまでと変更はありません】

新型コロナ:発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

インフルエンザ:発症した後5日を経過し、かつ、解熱(げねつ)した後2日を経過するまで



札幌市インフルエンザ流行マップ
(Google マップ上に、1か月以内の学級閉鎖等の学校がピンで示されます。)

【幌東中の感染者情報】

1月の新型コロナ感染者数は 7 名 インフルエンザ感染者数は 0 名

2月の新型コロナ感染者数は 8 名 インフルエンザ感染者数は 3 名

※2月1日~8日朝まで ※2月は溶連菌感染症の報告もありました

性について ~後編:ジェンダーについて現状を知っておこう~

「女子はかわいいものが好きだ」「男なら泣くべきではない」などの言葉を聞いたことがありますか?このような、性別に対する考え方やとらえ方のことをジェンダーといいます。世界経済フォーラムが発表した、世界の国々における男女格差を示す「ジェンダーギャップ指数(2023年)」の結果、日本は146か国中125位という結果でした。これはいわゆる「先進国」の中でも最低レベルで、日本での男女格差が非常に大きいことを示しています。

「日本で、男女に格差なんてあるの?」と意外に思ったかもしれません。では、日本での実態を見てみましょう。

- 日本では、女性が総理大臣になったことがなく、国会議員や閣僚にも女性は少ない。
- 日本では、「女子力」「料理男子」「女社長」という言葉が一般的に使用されているが、その逆は使われていない。
- 日本では、多くのトイレで、女子トイレは赤色、男子トイレは青色で表示されている。(幌東中のトイレもです)

「料理女子」って言わないのはなぜだろう?

これらを「変だ」と思ったことはありませんか?ほとんどの人は特に疑問に思うことなく過ぎてきたのではないのでしょうか。それは、私たちが、ジェンダーに対する思い込み(ジェンダーバイアスといいます)を当たり前(あたりまえ)に受け入れてしまっているためです。こうした思い込みをもっていると、悪気はなくても「男なのに料理をするの?」「政治は女の仕事じゃないよ。」など偏見(へんけん)を人にぶつけてしまい、結果的に傷つけてしまうことにもつながります。

ジェンダーバイアスを完全になくすことは難しいですが、ジェンダーに対する思い込みをもっているということに、自分でまずは気付くことが大切です。



受験生のみなさんへ!

3年生の私立・公立高校受験が近づいてきました。成果を^{はっき}発揮するには、健康であることが欠かせません。受験前に知っておきたいポイントをまとめました。

眠れるかが心配な人は

試験当日の起床時刻に合わせて生活リズムを整えておきましょう。

ただ、試験の前日は、緊張で眠れなくなってしまうかもしれません。**緊張で眠れないのはみんな一緒です。**多少眠れなくても、気にしないでOKです!



お腹が痛くなりやすい人は

緊張や冷えて腹痛が悪化することがあります。

- ・朝に排便する習慣をつけておきましょう。
- ・試験当日は、消化が良く、食べ慣れている物を食べましょう。(当日に「トンカツ」はおすすめしません。)
- ・冷たい飲み物・食べ物は控えましょう。
- ・腹部にカイロを貼るなどして暖めましょう。



いざという時のために!

もしもの時のために、薬やばんそうこう、ティッシュ、予備のマスクなどをカバンに入れておきましょう。ただし、空腹で痛み止めを飲むと、胃痛などをおこすので気を付けましょう。

また、会場内の気温に合わせてすぐに脱ぎ着できる服を、用意しておきましょう。



1点でもアップしたい皆さんへ

試験で1点でも上げるためには、当日、頭がすっきりしていることが大切です。脳の血流を良くするためのコツを紹介します。

・新鮮な空気を吸う & 体の血流を良くする

人が多い教室は空気が汚れがちです。可能であれば、休憩時間に廊下に出て少し歩くと脳の血流がアップします。ストレッチも良いです。

・満腹にしない

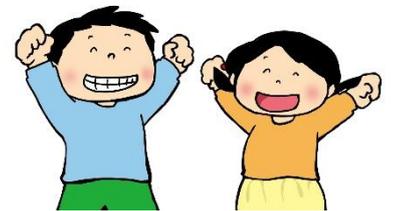
満腹になると、体は消化に力を入れるため、頭の回転にまで力がまわらなくなります。腹八分目(まだ食べられるかなと感じる程度)がおすすめ。

リフレーミングを知っていますか? ~短所を長所に!~

思春期は、自分に自信がもてなくなりやすい時期です。自分の短所ばかりが目について悩む時もあるでしょう。失敗した時に、落ち込むこともあるでしょう。そんな時は、リフレーミングがおすすめです。

「リフレーミング」とは、物事をちがう視点から見る、というような意味です。聞いたことがある人も多いかもしれませんね。いくつかリフレーミングの例を紹介します。

忘れっぽい	→	根にもたない、さっぱりしている
お金のケチ	→	自分のお金を大切にできる
うるさい	→	元気な人、ムードメーカー
地味	→	落ち着いている、まわりにとけこめる



リフレーミングをすると、その人の短所のように見える言葉でも、長所のようにとらえることができます。リフレーミングは、性格のことだけではなく、出来事などに対して使うこともできます。出来事の例を紹介します。

テストでいい点が取れなかった	→	学習への取り組み方を見直すきっかけになる
クラス替えて友達と離れた	→	友達のありがたみをあらためて感じるができる
体が弱く体調をくずしやすい	→	人一倍健康に気をつけて生活することができる



マイナスに見えがちな出来事も、プラスにとらえ直すことができることがわかりますね。マイナス思考を続けることは、心の健康に良くないということがわかっています。ぜひリフレーミングを活用してみてください。