

保健だより



札幌市立幌東中学校保健室
令和6年(2024年)11月20日
第11号

12月1日は世界エイズデー

12月1日は世界エイズデーです。エイズのまん延防止や、^{えん}偏見や差別の解消のために、WHO(世界保健機関)が制定しました。エイズはHIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染しておこる病気で、1980年代にアメリカで発見されました。治療法がなかった時代は死の病としておそれられ、患者は様々な偏見に苦しめられてきました。偏見は差別につながります。エイズに関わらず、人をむやみに差別することのないよう、正しい知識をもつようにしたいですね。

風邪を予防しよう ~換気・手洗い~

幌東中では、10月から11月にかけて、例年になく風邪をひいている生徒が多い状態でした。保健室に来る生徒の様子を見ていると、のどの痛みが辛いという生徒や、ゴホゴホとせきこむ生徒が多くいました。しかし、インフルエンザなどが流行するのはこれからです。手洗いや換気などできる取り組みをしていきましょう!



手洗いを丁寧に・時間をかけて

石けんをつけて丁寧に手洗いしていますか?外から帰った時、食事の前、トイレの後は、特に丁寧に洗うようにしましょう。洗い終わったあとは、きれいなハンカチで拭くことを忘れずに。ジャージや制服でふいてしまうと再度汚れがついてしまいますし、手がぬれたまま放っておくと、^{きかねつ}気化熱*で手が冷えやすくなります(そして床も汚れます)。

*気化熱:液体が気体になる時に、まわりの熱を奪ってしまう現象のこと

【手洗いによるウイルス減少のイメージ】

手洗い	手洗いしない	流水で15秒 すすぐ	ハンドソープで10秒洗い 流水で15秒すすぐ	「ハンドソープで10秒洗い流 水で15秒すすぐ」を2セット
ウイルス数	約100万	約1万	約数百	ほぼ0に近い

上の表を見ると、丁寧に洗うほど手洗いの効果もあがるようです。

北海道の冬に、冷たい水で15秒すすぐのは少し難しいかもしれませんが、知識としてぜひ知っておいてください。



換気をしよう ~リフレッシュ効果もあります~

風邪予防という意味で換気はとても大切ですが、新鮮な空気にはリフレッシュ効果もあります。脳の働きが活性化するので学習の効果が上がります。教室など人が多い場所では、休み時間ごとに適度に換気しましょう。

【換気をしないとどうなるのか?】

二酸化炭素が増える 人は1日に480リットルもの二酸化炭素を出すそうです。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる 窓を閉め切っていると結露ができやすくなり、壁や窓が湿るため、カビやダニが発生しやすくなります。

ウイルスや細菌がただよう 室内にウイルスや細菌がとどまってしまうため、風邪やインフルエンザが広がりやすくなります。

においがこもる 汗のにおいや給食のにおい、服の柔軟剤のにおいなど、様々なにおいがこもりやすくなります。



知っておこう!ハンドサイン



日本は治安の良い国ですが、それでも中学生が不審者に遭遇したり、事件に巻き込まれたりする可能性は0ではありません。危ない目にあった時は助けを求めてほしいですが、大声をあげることで相手が逆上する危険性もあります。そんな時のために、知っておいてほしいのがハンドサインです。

カナダで考案されたこのサインは、他の国でも普及がすすんでいます。ぜひ知っておいてください。あなたが危険な目にあった時に、このサインを活用してください。また、誰かがこのサインを出していることに気付いたら、目を合わせて黙ってうなずくなどして、サインを受け取ったことを静かに相手に伝え、すぐに信頼できる大人や警察に相談してほしいと思います。

SOSを表すハンドサイン



①手のひらを見せる



②親指を曲げる



③親指を隠す

出典：少年写真新聞社『心の健康ニュース』2024年10月8日号 第529号

感染症について ~保護者の皆様へ連絡です~

現在、インフルエンザ等の発生はありませんが、感染拡大してきた場合は、学級閉鎖等の措置をとることがあります。その場合、幌東中では、閉鎖を決定した日は、給食後に当該学級のみ下校とし、そのまま学級閉鎖期間に入ることが多いです(感染状況によっては例外もあります)。感染症流行期は、お子さんに鍵を持たせておいたり、保管場所を確認しておいたりしていただくようお願いいたします。

【幌東中の感染者情報】(11月1日から11月18日までの報告分)

手足口病 1 名 のみ ※出席停止ではありませんがマイコプラズマ肺炎の報告が続いています

保健室の質問箱 開催中! ~試行期間12月6日まで~

「保健室の質問箱」に、質問がありましたので、いくつか回答します。みなさんが考える上での参考のひとつになれば嬉しいです。紙面の都合上、2つの質問のみ回答します。

【質問③】周りの人達が彼氏や彼女ができ、「お前も彼氏(彼女)作りなよ。」と言われてしまいます。中学生に恋人はいないといけなんでしょうか?

【回答】結論から言うと、彼氏/彼女はいなきゃいけないものではありません。無理に作るのは、相手にもとても失礼ですし、傷つける可能性もあります。たしかに、中学生ともなると、交際する人は増えてくるようです。大切に思い合う相手がいることで、生活が豊かになることもあると思います。ですが、幸せの形は人それぞれ。人に合わせなくても大丈夫です。今は恋人はいらないと思うなら、それで良いと思います。



【質問④】疲れていて辛いのに、先生や友達の前では笑顔でキャラを作り、無理してしまいます。これは私だけではなく、当たり前なことなんですか?

【回答】心理学で「ペルソナ」という考え方があります。ペルソナとは、「周りに見せる顔」という意味で、「キャラ」と言い換えてもいいかもしれません。例ですが、社会人が、上司の前と、友達の前とでキャラ(言葉遣いや態度)が一緒だと変ですよ。みなうまく使い分けて生活しており、これは悪いことではありません。ただ、ストレスがたまるなら少し心配。信頼できる人の前では、あえて「あ~疲れた。」などと、本音を出してみるのをおすすめします。練習だと思ってチャレンジしてみてください。

【幌東中保健室の質問箱】



12月6日(金)締切です!