

# ほけんだより



## こまめな水分補給で感染症を予防しましょう

3学期が始まって2週間ほどたちました。冬休みが終わったと思ったらすぐテストが控えていたりと毎日目まぐるしく過ぎますね。3年生は受験を控えているので、無理をして体調を崩しがちな時期です。

インフルエンザなどの感染症もまだ心配な時期です。感染症を予防するには手洗い、咳エチケットなど様々な方法がありますが、水分補給も大事な要素です。

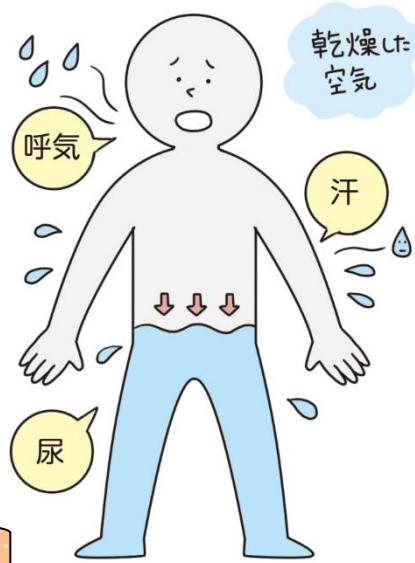
「脱水」は夏だけのイメージですが、空気が乾燥する冬にも起こりやすいです。「のどがわいた」と感じたとき、実は体の中はすでに水分不足なのです。

のどや鼻が乾くと、ウイルスや細菌がくっつきやすくなり、体の中に入りやすくなります。ところが、水分をこまめにとっていると、のどがうるおって、ウイルスを外に流してくれるはたらきが強くなります。

一気にたくさん飲むより、休み時間ごとに少しづつ飲むのがポイントです。水筒の持参もおすすめです。

「のどがかわく前にひと口」を合言葉に、毎日の水分補給で感染症を予防しましょう。

しっかり睡眠をとることも感染症予防にはかかせません！



## よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

**量**



翌日、眠気を感じる場合は、  
睡眠時間が足りていません。  
個人差はありますが、  
中高生では8~10時間の確保が  
推奨されています。  
(厚生労働省「健康づくりのための  
睡眠ガイド」より)

**質**



やっている人は多そうですが、  
寝る直前までスマホを見るのは  
睡眠の質を下げる原因になります。  
量(睡眠時間)が不足することにも  
つながるので絶対にやめましょう。

**リズム**



睡眠と覚醒のリズムは  
体内時計によって調節されています。  
このリズムが乱れないよう  
朝起きたら日の光を浴びる、  
朝食をきちんと食べるなどして  
体内時計を整えることが大切です。

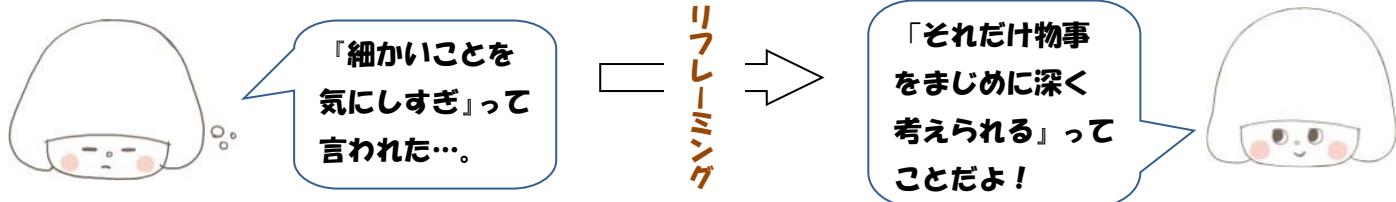
# 心の健康について考えよう



3年生は受験を控え、1・2年生は1年間の総まとめの忙しい3学期。体も心もついていけない日があるかもしれません。毎日の生活の中で、体の調子がよくない日があるように、心も調子のよくない日があるかもしれません。少し立ち止まって、改めて心の健康を保つ方法について考えてみましょう。

## リフレーミング

リフレーミングとは、出来事の枠組み(フレーム)を変えることで、出来事に別の視点を持たせるものです。



このように同じ物事でも、人によって見方や感じ方が違い、ある角度で見たらそれは長所になり、短所にもなります。短所を見つけられるということは、その分長所も見つけられるということです。自分のことだけでなく、周りの人の性格もリフレーミングしてみれば、相手のいいところが見つかるはずです。

## 話を聞いてもらう

人に話を聞いてもらうことで、「話してスッキリする」「寂しい気持ちが和らぐ」「頭の中が整理される」効果があります。友達や家族、先生、スクールカウンセラーの村井先生など、誰でもいいので話してみましょう。保健室でも相談を受け付けています。



## 『自分はひとり…』と悩んだときには…

思春期は、体の成長に心の成長が追いつかず、だれもが不安定な気持ちになりやすい時期です。仲間と関係を築く上でも、孤独を感じたり、人と比べ自分には価値がないと思い込んだりすることがあります。そういう時は、「この人なら自分の気持ちを話せる」という相手を見つけて相談することが大切です。また、友達が悩んでいる時は声をかけて、「ひとりじゃない」ことを伝えていってほしいと思います。

## インターネット相談でトラブルにまきこまれないために…

インターネットで悩みを相談できるのは便利ですが、思わぬトラブルにつながることもあります。たとえば、相談しているうちに名前や学校を聞かれたり、他のアプリに移動しようと言われる場合です。少しでも「おかしいな」「不安だな」と感じたら、やり取りをやめましょう。心の中を打ち明けるのは、身分や立場がはっきりした人や、信頼できる専門の相談機関にしましょう。専門の機関は札幌市教育委員会で配布している右のリーフレットの他にも性に関することなど、様々な専門機関があります。相談先に迷ったら保健室に来てください。

あなたの相談先は?

- 子どもアシストセンター  
TEL: 0120-66-3783 (通話無料)  
メール: assist@city.sapporo.jp
- 虐待対応ダイヤル (通話無料)  
TEL: 周囲なし 189 (りほなし)
- 札幌市連絡子どもの権利110番  
TEL: 011-281-5110
- 性暴力被害者支援センター  
北海道SACRACH(さくらご)  
TEL: 0120-88-91-17 (通話無料)  
TEL: 舞姫なし 080-91-0745 (ハイテンション)  
メール: sacrach201911101@leaf.ocn.ne.jp
- 体罰・性被害相談窓口  
TEL: 011-272-6034  
メール: taibatsu@shishishi@city.sapporo.jp
- 親子のための相談LINE  
TEL: 0120-0-78310 (通話無料)

安心して相談を  
【相談窓口周知カード】

あなたは、かけがえのない大切な存在です。  
自分のことや友達のこと、心配なこと  
があったら、一人で抱え込まないで相談  
してください。  
家族や友人、先生、スクールカウンセラーはもちろんのこと、学校以外にもあなたをサポートしてくれる相談先  
があります。多くの大人をぜひ頼ってください。

あなたの相談先は?

- いじめ電話相談 (少年聴取室)  
TEL: 0120-127-830 (通話無料)
- 24時間子供SOSダイヤル  
TEL: 0120-0-78310 (通話無料)

札幌市教育委員会

心が疲れてしまうのは、あなたが弱いからではありません。

無理してがんばりすぎてはいませんか？

人と比べすぎていませんか？

時には休んだっていいし、あなたはあなたの今までいいんだよ♡

