

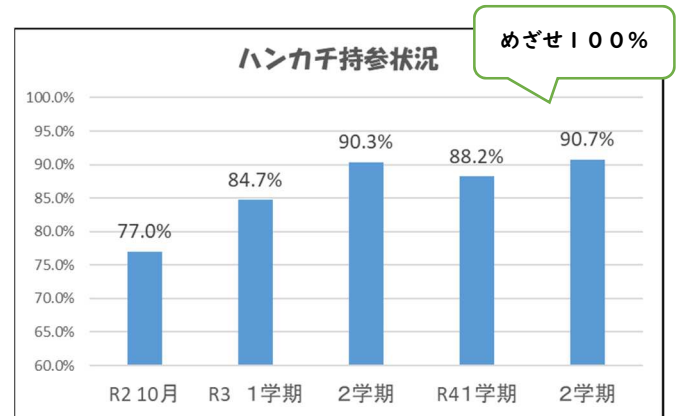
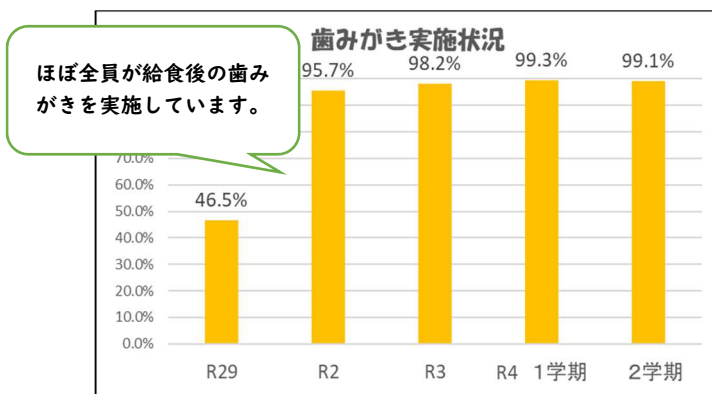
## 学校保健委員会が開催されました

学校保健委員会は学校生活、家庭生活、社会生活の場における生徒の健康課題について研究協議を行い心身の健康の保持増進を図ることを目的として開催しています。

今年度のテーマは、「WITH コロナ～望ましい生活習慣の定着を目指して～」です。今回は集まることが難しい状況でしたので、学校医の先生方、PTA 厚生部の方々にオンラインで参加していただき、生徒の発表に対して指導助言をいただきました。

保健委員会生徒発表の内容を一部と学校医の先生方からご指導いただいたことを紹介します。

### 保健委員会が毎週行っている衛生チェックの結果



### 洗い残しチェック

手洗いチェッカーを使って洗い残しを調べました。石けんを使用すること、30秒ぐらい時間をかけることが大切であると分かりました。

また、洗い残さないようにするためには、正しい方法を習得することも必要だと学びました。

### 正しい手の洗い方掲示物作成



### 学校医の先生方から



学校医 荒川先生

手洗いや換気は感染症対策として大切なので継続していきましょう。寒い季節は手荒れになりやすく、傷があると感染リスクが高まるのでハンドクリームを塗るなど対策をすると思います。

ご当地の給食を試食してみたいと思いました。

学校歯科医 福田先生

給食後のブラッシングが99%以上。これを引き続き習慣化していくとよいです。



学校薬剤師 大垣先生

清潔なハンカチを身につけることは、社会生活の中でも必要なことです。習慣化していて素晴らしいです。

感染対策として、黙食をおこなっているなかでも、楽しく食べられるような工夫がたくさんあり、ほっとする気持ちになりました。

# ほけんだより

南犬飼中保健室  
No.10 令和5年2月



立春も過ぎ、少しだけ朝の冷え込みが和らいだようにも思います。花粉の飛散が始まったというニュースも耳にするようになりました。対策をしてのりきっていきたいですね。

3年生の皆さんは卒業まであと少し。友だちと過ごす時間を大切に、体調管理をしながら思い出をたくさん作ってください。

## 2月20日はアレルギーの日



アレルギーとは、私たちの体に備わっている免疫が異物に対して過敏に働き、腫れやかゆみなど、様々な症状が出てしまうことです。主なアレルギーとしては、特定の食べ物が原因になる食物アレルギー、ダニや動物の毛などによる気管支喘息、皮膚のバリア機能の低下などによるアトピー性皮膚炎、花粉やハウスダストなどが原因のアレルギー性結膜炎や鼻炎などがあります。



「特定の食べ物」と「運動などの行為」の2つが組み合わさったときに生じる、急性のアレルギー反応が「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」です。食物アレルギーは小学生以下に発症するイメージがあるかもしれませんが、中学生でも大人でも起こります。もし何かを食べた後に運動したとき、じんましんや息苦しさなどが出たら、できるだけ速やかに受診を。それまで大丈夫だった食べ物で起こることもあるので、正確な診断をうけて対処することが大切です。

## 考えよう ～言い方・伝え方～

自分のしたことをほめられたり、しんどいときに共感してもらったりすると、うれしかったり、少し楽になったりします。逆にけなされたり、冷ややかなことを言われたりすると、腹が立ったり、さらに落ち込んだりしますね。私たちが普段の使っている言葉は、お互いの行動や考え方に大きな影響をあたえることがあります。

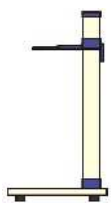
メールや SNS を使用している人も多いと思います。顔を合わせず、声も聞かずにやりとりをすることが当たり前になってきましたね。便利なことも多いですが、自分の考えを正確に相手に伝える、また相手の発言や行動の意図をきちんと読み取ることが難しいのも事実です。「そんなつもりはなかったのに・・・」「ひどいことを書かれて傷ついた・・・」といったことにつながることもあります。

ネットを介したコミュニケーションでは、表情や口調などが分からない分、よりいっそう相手の立場などを考え、思いやることが大切になってきます。

ちょっと止まって、相手のことを考えながら・・・そんなことを心がけていきたいですね。



## 身長計を囲んで ～保健室の様子～



昼休みになると、身長測定に来る生徒が毎日のようにいます。納得がいかず何度も測ったり、前回よりも縮んだとなげいたり、友だちと楽しそうです。また、「推し」の身長と背比べする生徒もいます。

時々、「勝った」とか、「ちいさ」などと話す様子も。その都度、「人それぞれだから」「自分では決められないからね」と声をかけます。身長も個性の一つです。人と比べるのではなく、自分の成長を感じてほしいと思います。

これからもマナーを守って、身長計に会いに来てください。

## 保護者の皆様へ

### 県内でインフルエンザが流行しています

本校では、今のところ罹患者は少ない状況ですが、栃木市や宇都宮市などでは、インフルエンザによる学級閉鎖を行っています。学校でも、引き続き感染対策に努めていきますが、ご家庭でも体温測定などの健康観察をお願いします。また、発熱、喉の痛みなどの風邪症状がある場合には、早めの受診をお願いします。