

12月

保健だよ!

No. 13

2024.12.2(月)
宝達中保健室

いよいよ今年も残すところ1ヶ月になりました。今年は、新型コロナの他に手足口病やマイコプラズマ肺炎が全国的に流行し、宝達中でも5人の感染がありました。これからは、インフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症の流行も心配されます。予防の基本である「手洗い・うがい」に加えて、咳エチケット、換気もしっかりして予防に努めましょう。

知識力チェック!

○か×か、答えよう。正解はいくつ?

- ① 生活リズムの乱れと、免疫力の低下は関係ない。
- ② 笑うと活性化する免疫細胞がある。
- ③ 体温が下がると免疫力も下がる。
- ④ 手洗いは石けんを使うと効果があがる。
- ⑤ マスクで鼻やのどの温度が上がると、ウイルスが入りにくい。
- ⑥ ウイルスが苦手な環境は、室温約20℃/湿度50～60%。
- ⑦ 飛沫感染だけ気をつければいい。



答え

- ① × 十分な睡眠と整った生活リズムで免疫力は上がります。
- ② ○ NK細胞という免疫細胞は笑うと活性化します。
- ③ ○ 体温が1℃下がると免疫力は約30%低くなるといわれます。
- ④ ○ 手洗いをしたふりはダメ。石けんを使って、20秒以上の手洗いを。
- ⑤ ○ 鼻やのどのウイルスを追い出す線毛は、湿度が高いと活性化します。
- ⑥ ○ ウイルスが活発になるのは低温で乾燥した環境です。
- ⑦ × 空気感染や接触感染にも気をつけないといけません。

12月1日は世界エイズデー ~正しい知識を持とう~

世界エイズデー(World AIDS Day: 12月1日)は、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO(世界保健機関)が1988年に制定したもので、毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。



おめでとう!



よい歯の学校運動「優良校」

石川県では、口の中の衛生や歯に対する関心を高めるために、毎年「よい歯の学校運動」というものを行っています。宝達中は今年度も **中学校小規模校の部で「優良校」**に選ばれました。この賞は、むし歯のある人が少ないことや、むし歯の治療状況が良いということが理由でいただきました。これからも、**確実に歯垢をとるていねいな歯みがきと、むし歯があるときは早く治療**することを心がけて、一生使う歯を大切にしましょう! 誰のためでもなく自分のために!!

ピア♥サポート

ピアとは「仲間」・サポートとは「支援」
仲間同士で支え合う相談活動のことです

宝達中学校 1年生と校区の小学校 6年生とのピア・サポートを行いました。これは、小学6年生が中学校入学を控え、不安や悩みなどを先輩である中学1年生(仲間)に相談しアドバイスをもらうことを通して、中学校入学準備とともに問題を解決する力を養うことを目的としています。



相談項目は、「友達」「勉強」「部活動」「習い事」「その他」の5項目についてです。難しい相談だなと思うものについてもどれも素敵なアドバイスが書かれてあり、4月に入学してから約8ヶ月間の中学校生活での1年生の頑張りも知ることができました。

「友達・勉強・部活動・その他」について紹介します。

【友達】

友達1. どうやって友達を作りましたか？

【アドバイス】私も入学した時は友達がたくさんできるか不安な気持ちでいっぱいでした！最初は話したことの無い人と話せなくても、クラスになじんでいけば、自然にたくさんの人達と仲良くすることができます！まずは、周りの席の人に話しかけてみたり、同じ趣味を持っている人に声をかけてみたりしてもいいと思います！それをきっかけにたくさんの人達とつながってみてください！！

【部活動】

部活1. 部活動は楽しいですか。部活動と勉強を両立するためのコツを教えてください。

【アドバイス】部活動は楽しいです。つらい練習もあるけど、仲間がたくさんいるので楽しいです。部活動と勉強を両立するためには一生懸命取り組むことがいいと思います。たしかに両立することは難しいかもしれないけど、勉強も部活も一生懸命取り組むことで自然と両立できるようになりますよ。何事も一生懸命取り組むことで学校生活も楽しくなると思います。

【勉強】

勉強1. テスト期間の勉強はどのような勉強をしたら良いですか？

【アドバイス】まずは学校から出されたワークやプリントなどの課題を早めに終わらせるといいと思います。それが終わったらワークやプリントで分からなかった部分を解き直したり、教科書の内容をまとめてみたりすると、より学習したことが身に付くと思います。自分も最初のうちはどんな勉強をしていいか分からなくて、先輩に聞いたり、YouTubeで調べたものをしていました。そのうち自分に合った勉強法や計画の立て方が分かってきます。いろんな勉強を試してみて、自分に合った勉強法をみつけてください。

【アドバイス】部活動は楽しいです。でも、部活を引退するまでの長い間、ちゃんと続けられるかどうかを考えてから決めた方がいいです。ちゃんと続けられる部活だったら部活動と勉強の両立はできます。私も部活が始まったばかりの時は忙しいし、とても大変でしたがすぐに慣れて、今はとても楽しく中学校生活を送れています。

【その他】

その他1. 小学校と中学校どっちがいいですか。

【アドバイス】人によって変わると思うし、それぞれに良さがあると思います。中学校は人が多く賑やかで楽しいし、宝中祭などのイベントも盛り上がります。ただ、中学に入ると、思っていたよりも部活で帰りが遅くなったり、勉強で忙しくなったりするのでなかなか友達と遊んだりすることが難しくなります。なので、小学生のうち宿題をこなしつつ、友達と遊ぶという時間を大切にすると、後から後悔することが少なくなると思います。今は今の生活を楽しんで後悔がないように過ごしてください！