



## 1月の保健目標 \* かぜを予防しよう \*

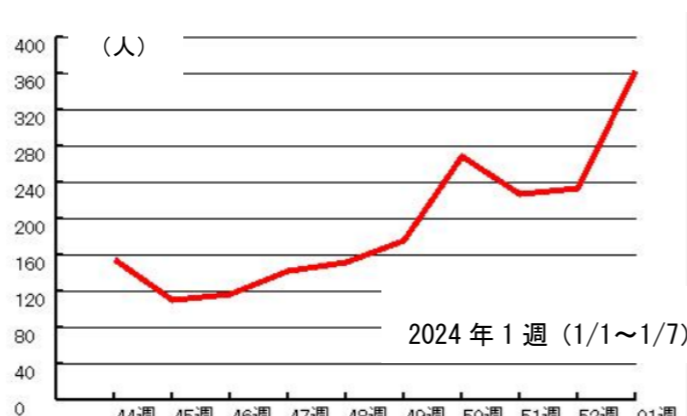
2024年になりました。今年もよろしくお願いします。みなさんは、今年の目標を立てましたか?どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています!



最近10週の石川県の状況(インフルエンザ)  
定点医療機関の1週間の患者数



最近10週の石川県の状況 COVID-19(新型コロナウイルス感染症) 定点医療機関の1週間の患者数



## \* 身体計測の平均値ができました \*

性別	学年	1年	2年	3年	
男子	4月	身長	152.5	160.7	165.9
		体重	45.5	47.9	56.2
	1月	身長	158.8	165.0	167.7
		体重	50.1	52.1	59.9
女子	4月	身長	152.1	155.0	157.9
		体重	44.5	47.9	51.8
	1月	身長	154.7	156.4	158.2
		体重	46.6	50.2	53.2

1月の身体計測の結果を4月と比べると、男子の身長は、1年生が6.3cm、2年生が4.3cm、3年生が1.8cm伸びていました。体重は、1年生が4.6kg、2年生が4.2kg、3年生が3.7kg増えていました。

女子は、身長が、1年生が2.6cm、2年生が1.4cm、3年生が0.3cm伸びていました。体重は、1年生が2.1kg、2年生が2.3kgふえていましたが、3年生は1.4kg減っていました。身長や体重の伸びる時期には個人差がありますが、栄養バランスの整った食事や適度な運動、十分な睡眠で健康な体づくりをしていきましょう。

## 冬休みモードからめけだそう!

冬休み中、夜寝るのが遅くなったり、朝おきるのが遅くなったりしてしまった人はいませんか? 早く学校の生活リズムにもどすために...

夜は、眠くなくても、早めにふとんに入ろう!



朝は、決まった時間におきよう!



\* 最初はずらくても、早く学校の生活リズムにもどせるようにがんばって早ね早おきしましょう!

## インフルエンザ

### 風邪の違いは?



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱(38℃以上)	通常は微熱(37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

### 自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れず。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

## 風邪をひいたら...

どんなに気を付けていても風邪をひくこともあります。でも過ごし方次第で、早く治せますよ!

- たっぷり寝る
- 加湿する
- お風呂に入って体を温める
- こまめな水分補給
- 食欲があれば、少しでも食事をとる

## 受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

- 記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。記憶の固定までに約1カ月かかるので、この間に繰り返し復習しましょう。
- 声に出して読むと、脳の活動部分が多くなります。このため音読すると記憶に残りやすいと言われます。
- 友だちに説明すると、自分がちゃんと理解できているかのチェックができます。

- 脳が記憶の整理をするのは、眠っている時間。眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠をとるほうが、効率よく記憶できます。
- 脳は、興味のあることから優先的に記憶します。イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると、記憶によく残るそうです。

体の調子を整えることも忘れずに!



## 災害時のこころのケア

錦城中学校 スクールカウンセラー 藪下 遊先生より

令和6年1月1日に能登半島地震が発生しました。加賀市では震源に近い地域ほどの被害はないにせよ、揺れによってケガやこわい思いをしたり、家屋や道路に問題が出たり、不穏な報道を観るなどして、子どもたちが不安な気持ちを抱えていることが多い状況です。こうした子どもたちの「こころのケア」のためには、いち早く「こころの不調」に気づくことが大切になります。ここでは、こうした状況で多い子どもの心理的反応をご紹介します、対応も説明してきます。

一般的には、以下のような「こころの不調」が出やすいとされています。

- 行動：暴れる、甘える（赤ちゃん返り）、わがまま、しゃべらない等
- 身体：頭やお腹が痛い、ねむれない、食べられない、疲れやすい、排泄の問題等
- 感情：イライラ、不安が強い、悲しい・寂しい、何も感じない（ぼーっとする）等
- 考え：マイナスのことばかり浮かぶ、怖い夢を見る等

ただ、これらはあくまでも「一般的なもの」に過ぎません。大切なのは、今まで子どもたちを傍で見てきた大人たちの「なんか今までと違う」という違和感です。この違和感をもとに、子どもたちに働きかけていくことが大切です。

日常生活で心がけると良いのは、できるだけ家族と一緒に過ごす時間を取ることです。また、生活リズム（食事や睡眠など）を崩さないようにしておく、「いつもと同じ日常」に戻りやすくなります。

いつもよりスキンシップを多めにしておくとうれしいでしょう。決して「この子は強いから大丈夫」「平気だろう」と思わず、関わる意思を示しておくことが大切です。しっかりしている子どもであるほど、不安や心配を抑え込む傾向にありますからね。

子どもが不安や心配を訴えてきたら、ゆっくりと聞いてあげましょう。一見、地震とは関係がないと思える不安でも、実は地震の不安と「こころの底」でつながっていることもあるので、その可能性を考えつつ聞くことが大切です。アドバイス（～しなさい、～したら等）よりも、不安を共有しつつ「それは心配だったね」「大丈夫だよ」「心配なことがあったらまた話してほしい」と伝える方が効果的です。なお、子どもが話したがらない場合は、「いつでも聞く準備はあるからね」「話せるようになったら教えてね」と無理に引き出しすぎないようにしましょう。

こうした「こころの不調」は異常なものではなく、あくまでも「特殊な状況での正常な反応」です。9割以上は時間と共に改善してくるとされています。もしも、子どもたちに気がかりな状態が見られ、それが長引くようであれば一度ご相談に来てください。

最後に、子どものそばにいる大人たちの「こころの安定」が、子どもたちの安心感に直結しています。それぞれのご家庭でご事情はおありでしょうが、どうか保護者の皆さまも自らの心身を大切にしてお過ごしください。

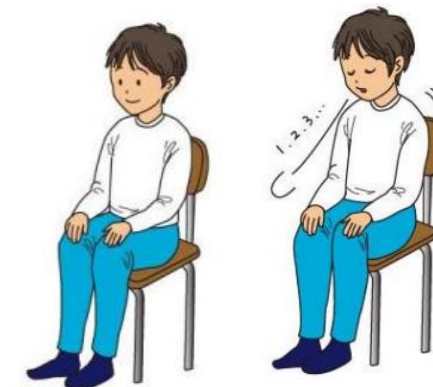
## ストレス反応とは

ストレス反応は、いつもと違うショックを受けた時の自然な反応です。誰にでもある、あたりまえの反応です。しかし、反応の強さやあらわれ方は人によって違います。安全で安心できる生活を続けているうちに、徐々におさまっていきます。生活のリズムをととのえたり、リラックスできることをしたりして、自分でできることをやってみましょう。

## 自分でできるセルフケア

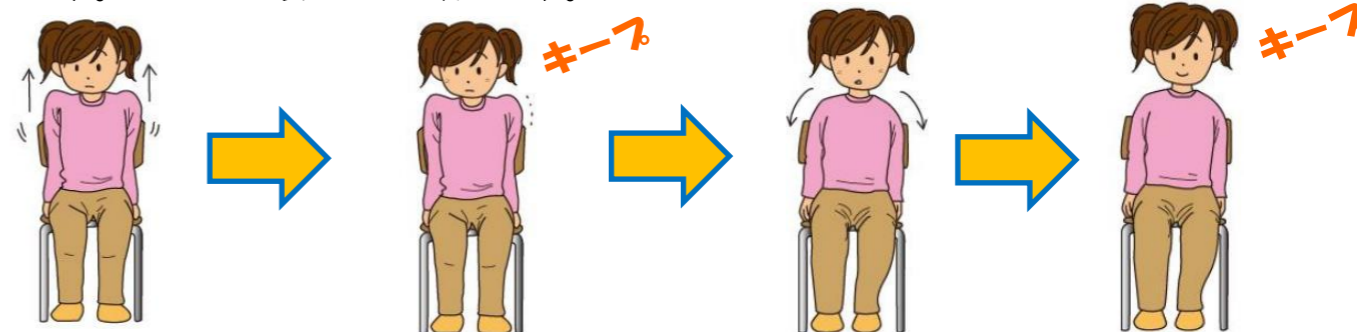
### ○リラックス呼吸法○

- ①楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。目は閉じて、開いたままでもいいです。
- ②楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
- ③鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
- ④もう一度、吸って、1, 2, 3ハイ、少しとめて、吐きます、6, 7, 8, 9, じゅう～。
- ⑤吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
- ⑥もう一度、らく～に気持ちよく深呼吸をします。
- ⑦息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどもいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
- ⑧自分のペースで、しばらく続けましょう。  
.....1分程度行う.....
- ⑨ハイ、終わりです。全身でウーンと伸びをします。適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わりです。



### ○肩のリラックス法(イスに座って行う方法)○

- ①椅子に座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。
- ②ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり5を数えます。この時に息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。
- ③その後、ゆっくり10数えながら、肩を下していきます。
- ④肩を下ろしたら、しばらくそのまま、力がゆるんだ状態を味わいます。これを2～3回ほど行います。



### 最後に、こころのケアのために

- ① 休息をこまめにとりましょう
- ② 睡眠時間を十分にとりましょう
- ③ 食事や水分を十分にとりましょう
- ④ 心配や不安を感じたら誰かと話をしましょう。

ストレスがかかるときは「食べる・寝る・話す」が必要です。意識して実践しましょう。

