



御入学・御進級おめでとうございます。

いよいよ新学期がスタートしました。保健室では、松波中のみなさんが心身ともに健康に過ごせるようにサポートしていきます。学校ではさっそく健康診断が始まります。健康診断で自分の体のことを知り、一年間元気に過ごしましょう。

## ～健康診断が始まります～

健康診断は、みなさんの健康状態を知るために必要な検査・検診です。この機会に自分の身体のことをきちんと理解し、毎日、健康的な生活を送ることができるように心がけましょう。



定期健康診断スケジュール			
実施日	検査・測定項目	時間	対象学年
4月10日(月)	身長・体重・視力 聴力・運動器検診	2・3時間目	全学年
4月20日(木)	歯科検診	14:00～	全学年
4月26日(水)	尿検査(一次)	登校後にすぐに提出	全学年 (混合:対象者のみ) 5/17 (二次:対象者のみ) 6/1
5月31日(水)	心臓検診	10:00～	1年生
6月15日(木)	内科・結核・運動器検診	14:00～	全学年

※1年生の眼科検診、耳鼻科検診の日程は未定です。5月または6月中を予定しています。



- 【学校医】 升谷 宏 先生 (升谷医院)
- 【学校歯科医】 草山 守生 先生 (草山歯科医院)
- 【学校薬剤師】 干場 実 先生 (ドラッグホシバ)

## ～松波中の生活のきまり～

### ○生活習慣○

- ・睡眠時刻 : 11時までに寝る
- ・起床時刻 : 6時半までに起きる
- ・メディア : 1日 1時間以内、  
21時以降使用しない

### ○感染症対策○

- ・検温チェック
  - ・こまめな手洗い、消毒
  - ・友達との距離に気を付ける
  - ・常時換気をする、必要時加湿する
- ※マスクの着用は基本しない

# ～保健室へようこそ～

## 保健室の 利用目的とルール

こんなときに利用してください！

- ・けがをしたり、具合が悪くなったとき
- ・悩みの相談、話を聞いてほしいとき
- ・体や心のこと、またその健康について調べたい・学びたいとき

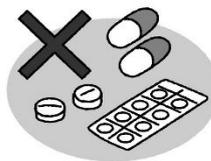
利用時は以下のルールを守って！

- ・室内では騒がない、走らない
- ・備品の使用／持ち出しは許可を得て
- ・入退室時にはひと言あいさつを
- ・保健室での休養は短時間で
- ・授業中は先生に伝えてから来室する

保健室に来たとき、伝えることは？



### ×保健室でできないこと×



※お薬はだせません



※継続した手当はできません

※友達同士の薬のやり取りもしてはいけません。

1年生のみなさん、はじめまして！養護教諭の滝井 優花です。松波中学校3年目になりました。松波中のみなさんが、心身ともに健康で学校生活を過ごせるようにサポートしていきます。困ったことがあればいつでも保健室に来てください！



# ～保護者のみなさまへ～

## ①感染症対策について、協力をお願い

感染症対策のため、朝、登校前にご家庭で検温・健康観察をお願いします。検温結果については、朝、生徒が教室でタブレットを使用し報告してもらいます。検温の結果、37.5℃以上があった場合や微熱でも風邪の症状がある場合は登校せず、家で療養するようにしてください。また、登校後、発熱や風邪症状が見られる場合は、早退させます。その際、お迎えをお願いすることがあります。ご協力をお願いいたします。

## ②スポーツ振興センターについて

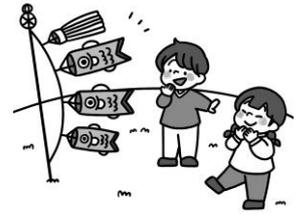
学校管理下(登下校中、休み時間、授業中など)でけがをし、医療機関にかかった場合、日本スポーツ振興センター(災害共済給付制度へ全員加入)から医療費の給付を受け取ることができます。ただし、治療までにかかった医療費の総額が5,000円(500点以上、保険証を提示した場合の自己負担額1,500円)以上のものに限ります。指定の用紙をお渡しますので、治療をされた場合は早めに学校へご連絡ください。なお、能登町では、子ども医療費助成制度もありますが、学校管理下のけがについてはスポーツ振興センターを積極的に利用していただきますようお願いいたします。(給付の詳しい流れは後日配付します。)

# ほけんだより 5月

令和5年5月8日(月) No.8

能登町立松波中学校保健室

5月に入り、少しずつ気温が上がってきましたね☺5月は、季節の変わり目で気温が急に上がったり、下がったりします。また、疲れも出てくる時期です。生活リズムを整えて、しっかり心と体を休めましょう。



## 心身の疲れが出やすい時期です！

新しい環境(進級、クラス、友達、生活リズムの変化)の中で緊張が続く。



連休でその緊張の糸が切れる。



連休後、心身の不調が現れる(やる気がでない、だるい、眠い等)



◆◆◆ こんな方法で元気をチャージ! ◆◆◆



心や体の調子がすぐれないときは、いつでも保健室へ☺

辛いこと・困っていることは

話してみよう!聞いてみよう!

- 言葉にしてはきだしてみませんか?
- 一緒に解決策を考えてみませんか?

☆スクールカウンセラー紺谷先生への相談もできます!(毎週火・金曜日)  
希望する生徒・保護者の方は、担任または保健室(滝井)までご連絡ください。

## 急な暑さにご用心 寒暖の差が大きいこの時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で  
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な  
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは  
こまめに水分補給をしよう

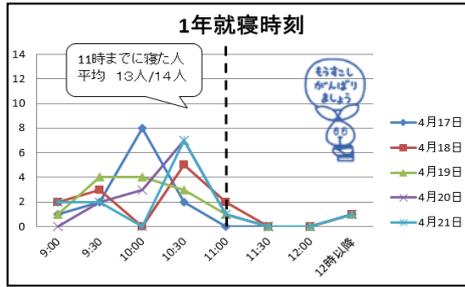
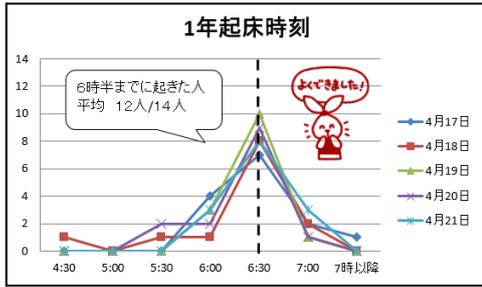


外出のときは帽子をかぶり  
紫外線避けよう

# ○●4月五定点チェック(起床・就寝時刻)の結果●○

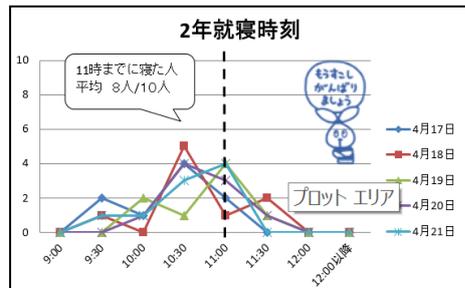
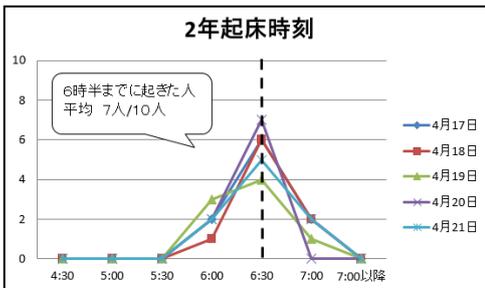
4月17日～21日の結果

保健生活委員会チェック班の分析



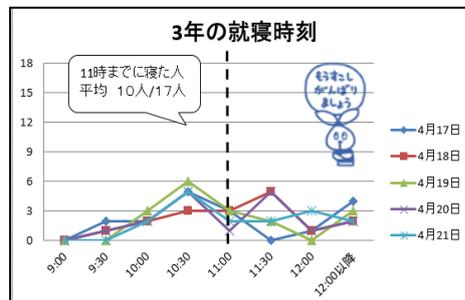
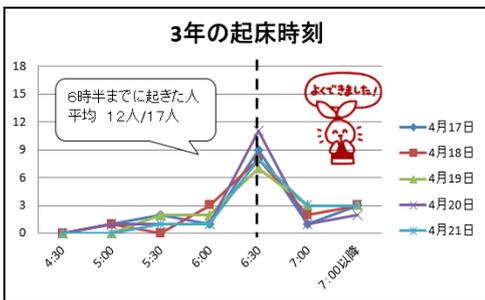
◇1年生の結果◇

起床時刻が6時30分の人が多い。  
就寝時刻は、たまたま12時以降の人がある。



◇2年生の結果◇

起床時刻がそろっている  
毎日、11:30までに寝ている



◇3年生の結果◇

起床時刻がそろっている。  
就寝時刻がバラバラ。  
12:00以降に寝ている人が多い。

**決まり** ◎起床時刻:6時半 ◎就寝時刻:11時 ◎7~8時間の睡眠をとる。  
連休明けです。生活リズムが崩れてしまった人は、少しずつ整えていきましょう。



日時	保健行事	対象学年
5月17日(水)	尿検査(一次・二次混合)	該当者のみ
5月31日(水)10:00~	心臓検診	1年生
5月31日(水)14:00~	眼科検診	1年生 昨年度未受診者



～スクールカウンセラー&ハートフル相談員 紺谷先生の来校日予定【5月】～

火曜日:9日、16日、23日、30日 11:00~14:00

金曜日:12日、19日、26日 8:00~14:00

※保護者の皆様のご相談も受け付けております。事前にご連絡ください。

※先生のご都合で来校日時が変更になる場合もあります。



# ほけんだより 6月

令和5年6月5日(月) No.11

能登町立松波中学校保健室

6月に入り、あっという間に梅雨の季節ですね。気温も少しずつ上がり、ジメジメとした暑さを感じるようになります。衣類の調整や水分補給をしっかりと行い、熱中症の予防に努めましょう。



## 6月4日～10日は歯と口の健康週間!

むし歯の原因…実は「細菌(ミュータンス菌)」だけではないんです! 「細菌」「歯質」「糖分」+「時間」が重なり合ったときが1番むし歯になりやすい状態です。



### むし歯を予防するには…

- 「歯質」: 歯によい食事、定期的な治療
- 「細菌」: 丁寧なブラッシング
- 「糖分」: 甘いものの取り過ぎに注意!
- 「時間」: だらだら食べをしない、よく噛んで食べる  
⇒ 歯みがきだけでなく、日々の生活習慣もむし歯予防につながります!



### みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

**奥歯のみぞ**  
歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。

**歯と歯の間**  
歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

**歯と歯肉の境目**  
歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。

**歯並びが悪いところ**  
歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。

### 自分の歯を鏡でよ～く観察してみよう!

歯科検診で「歯並び」にチェックが入っていた人は、歯ブラシを小刻みに動かして、1本ずつ丁寧に磨くようにしましょう。歯並びが悪い場所はむし歯になりやすいです!



日時	保健行事	対象学年
6月5日(月)14:20～	耳鼻科検診	1年生 昨年度未受診者
6月15日(木)14:00～	心臓検診	全学年



### ～スクールカウンセラー&ハートフル相談員 紺谷先生の来校日予定【6月】～

火曜日: 6日、20日、27日 11:00～14:00

金曜日: 2日、9日、16日、23日、30日 8:00～14:00

※保護者の皆様のご相談も受け付けております。事前にご連絡ください。

※先生のご都合で来校日時が変更になる場合もあります。



# ウルリに注意!

刺される人が増えてきました(๑\_๑)

## ○ウルリとは…?

加賀地方を中心に「オロロ」や「ウルル」と呼ばれています。  
正式名称は「イヨシロオビアブ」といい、ハエ目アブ科に属します。  
口で皮膚を切り裂いて(この瞬間痛いですが)血を吸います。



その際に唾液に含まれている何らかの毒素が血中に入ってアレルギー反応を起こして かゆみや腫れになります。吸血行為はメスだけで その目的は栄養を取るためです、ハチのように巣を守るために刺すわけではありません。

## ○特性

- ・活動時間は朝と夕方が活発に!
- ・山の中に生息している
- ・風が通るところにはあつまらない
- ・特に、黒色(髪の毛・目等にも)・紺色に集まってくる
- ・温かいものに集まってくる(体温など)
- ・人の腰辺りに集まりやすい
- ・二酸化炭素に集まってくる(呼吸や自動車の排気ガスなど)
- ・動くものに集まってくる



## ○ウルリにさされないようにするために…

- ☆山に近い場所で活動する場合は、できるだけ長袖・長ズボンで!(熱中症に気を付けてね(๑\_๑))
- ☆できるだけ白色の服装にする。
- ☆休憩するときは、できるだけしゃがまない。(顔が刺されるよ(๑\_๑))
- ☆虫よけスプレーの使用をする。

## ○刺されてしまったら?

- \*かゆいけど我慢!できるだけかかない!かきむしると、とびひにつながります。
- \*かゆみをおさえるには冷やすのがおススメ☆
- \*ステロイド剤や抗ヒスタミン剤のはいった塗り薬をぬる。

【ムヒ アルファ EX やフルコート F→[ドラッグストアで買えると思いますが、必ず薬剤師さんに相談しましょう。\(特に肌が弱い人\)](#)】

## 保健室では(๑\_๑)

虫さされ用の薬は常備しています。かゆみは我慢できず、集中力も低下してしまうので、ぬりにきてください。また、かゆみをおさえるために保冷剤をかすこともできます。無理せず相談してくださいね。  
※塗り薬を持ってきてもいいですが、友達との貸し借りは絶対にやめましょう。

# ほけんだより 7月

令和5年7月3日(月) No.13  
能登町立松波中学校保健室

7月になり、いよいよこれから夏本番ですね。期末テスト明けの久しぶりの部活では、体が長時間の暑さに慣れていないと思うので、こまめに水分と休憩をとりながら熱中症に気を付けて活動しましょう。

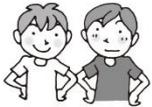


## ～暑い夏と上手く付き合おう!～

暑い夏を快適に! どっちが涼しい?

白い服 VS 黒い服

熱を吸収しやすい黒より、吸収しにくい白い服のほうが涼しく過ごせます。ただし紫外線をよりブロックするのは黒。日傘などは黒を選ぶといいですね。



下着あり VS 下着なし

服と皮ふの間の湿気や汗を吸って乾かしてくれるのが下着。下着なしだといつまでも汗がべたついて蒸し暑く感じます。下着は「吸水性」と「速乾性」が高いものがおすすめ。より快適で涼しく感じます。

濡れたタオル VS

乾いたタオル

汗をふき取るのは濡れたタオルがおすすめ。皮ふに水分が残っていると、蒸発するとき体の熱を奪ってくれるので涼しくなります。



暑い日のお出かけには参考に

学校ではクーラーを使用し始めています!

クーラーを使用すると体が冷えやすくなり、腹痛や頭痛の原因になります。下着は、汗などを吸収し、外へ放出してくれるなど体温を調節して体を守ってくれる役割があります。必ず下着を着用してうまく体温調節できるようにしましょう。

⇒☺寒いや暑いといった温度の感じ方は人それぞれです。寒いときは遠慮なく先生に言いましょう。

## いい汗をかこう!

[いい汗の特徴は?]

- ◎汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- ◎サラサラで蒸発しやすい
- ◎雑菌が繁殖しにくく、においが少ない

いい汗は蒸発しやすいため体温を効果的に下げられ、熱中症になりにくくなります。いい汗をかいたためのポイントは「慣れ」。軽い運動や入浴など適度な暑さでこまめに汗をかいていると、体内で塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上し、いい汗になっていくのです。



## いつもスポーツドリンクで水分補給!?

「熱中症予防のために、いつもスポーツドリンクで水分補給をしているよ。」という人は要注意! 運動でたくさん汗をかいた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンクがおすすめ。糖分も入っているので、エネルギー補給になります。けれど飲みすぎると塩分や糖分の取り過ぎになるのでご注意ください!

★普段の水分補給は、水かお茶が最適です。お茶はカフェインを含む緑茶より、含まない麦茶を選びましょう!

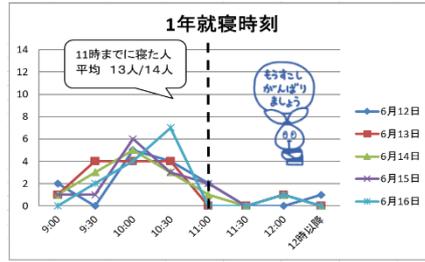
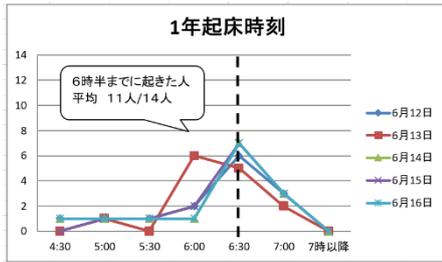


3年生で例年、部活が終わると、学校に水筒を持ってこない生徒がよくいます。運動前後だけでなく、休み時間ごとにこまめに水分をとりましょう!

# ○●6月五定点チェック(起床・就寝時刻)の結果●○

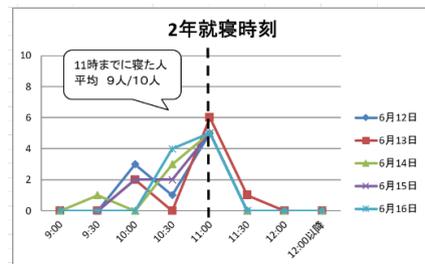
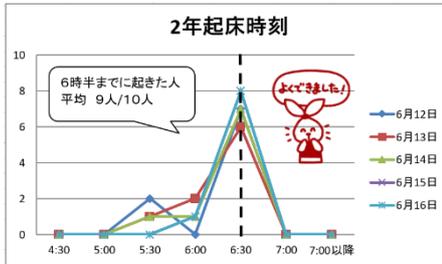
6月12日～16日の結果

保健生活委員会チェック班の分析



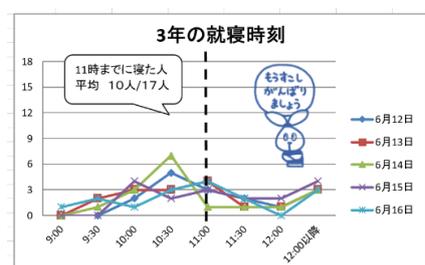
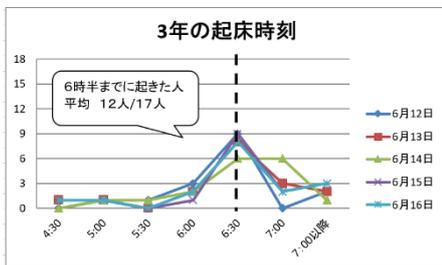
## ◇1年生の結果◇

6時30分に起きている人が多いけど、  
7時すぎに起きている人もいる。  
11時までに寝ている人がおおい。  
12時すぎに寝ている人もいる。



## ◇2年生の結果◇

起床時刻がそろっている  
就寝時刻ほだいたい毎日  
11:30までに寝ている



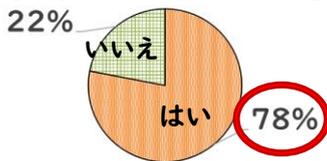
## ◇3年生の結果◇

12:00以降に寝ている人が多い。  
他の学年に比べて起床時刻  
がおそい。  
起床時刻がそろっている。

**決まり** ◎起床時刻:6時半 ◎就寝時刻:11時 ◎7~8時間の睡眠をとる。

夏バテ・熱中症予防のためにも、しっかり睡眠をとって、朝ご飯を食べましょう!

起床時間(全校)  
【6時半までに起きましたか?】  
22%



就寝時間(全校)  
【11時までに寝ましたか?】  
22%



## ☆決まりの達成率について(全校)☆

◆右図は全校の結果です。学年別でみると、

・起床時間【6時半までにおきましたか?】

1年生:78%、2年生:90%、3年生:70%

・就寝時間【11時までに寝ましたか?】

1年生:93%、2年生:90%、3年生:59% でした。

○2年生はほとんどの人がルールを守って生活できています。

○1年生は早寝ができています。

△1年生の課題は早起きです。

△3年生は早寝ができていない生徒が多く、それに伴って早起き  
ができていません。



～スクールカウンセラー&ハートフル相談員 紺谷先生の来校日予定【7月】～

火曜日:4日、11日、18日 11:00~14:00

金曜日:7日、14日 8:00~14:00

※保護者の皆様のご相談も受け付けております。事前にご連絡ください。

※先生のご都合で来校日時が変更になる場合もあります。



# ほけんだより 7月

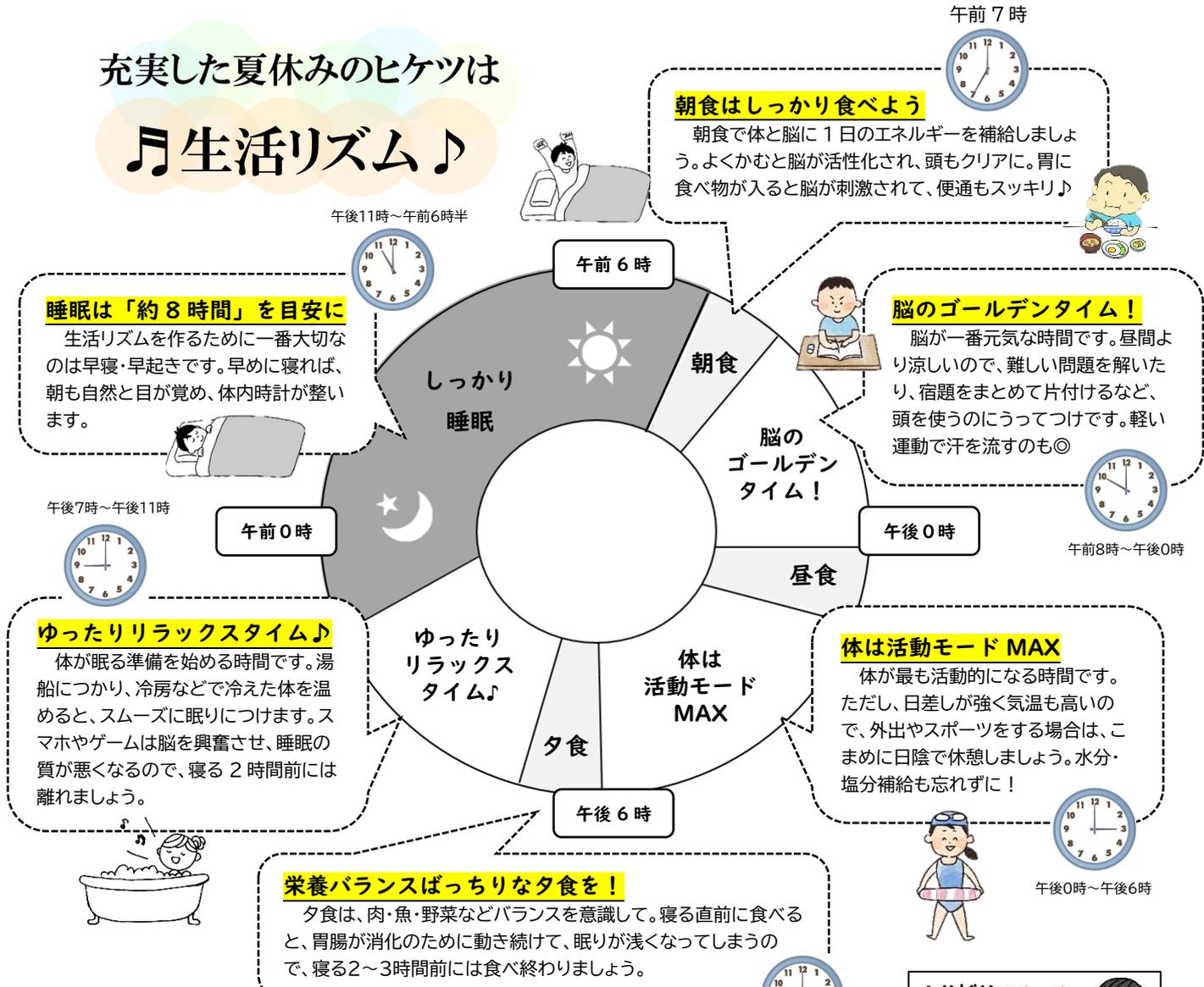
令和5年7月20日(木)  
能登町立松波中学校保健室

## 夏休み号

明日から、いよいよ待ちに待った夏休みですね。夏休みは、自由に使える時間がたくさんあります。いろいろな経験をして、心と体をひとまわり大きく成長させる絶好のチャンスです。みなさんはどんなことをする予定ですか？充実した夏休みにするためにも生活リズムを崩さず、計画を立てて過ごしましょう😊夏休みの出来事をまた聞かせてくださいね。



## 充実した夏休みのヒケツは ♪生活リズム♪



## 今年の夏も熱中症に要注意!

体力に自信がある人も・室内にいても・体育館でも **熱中症は起こります!!**

体調確認やこまめな水分補給をする、熱中症情報を確認する、睡眠・食事をきちんととるなどしっかりと熱中症予防をしましょう。海へ行く時は、必ず大人数で行き、こまめに休憩(日陰で休む・水分をとる)をとりましょう。安易な考え方は、命を落とす危険につながります!

**水分補給のルール**

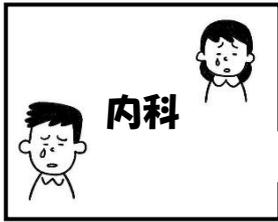
- コップ1杯くらいの量をこまめに飲む
- 水やお茶など糖分のないものを飲む
- のどがかわく前に飲む

4月7日  
から

# 1学期の保健室利用状況

7月14日  
まで

1学期に保健室を利用した人は91人でした。



内科

4月 … 7人  
5月 … 39人  
6月 … 10人  
7月 … 7人

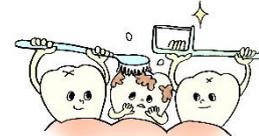


外科

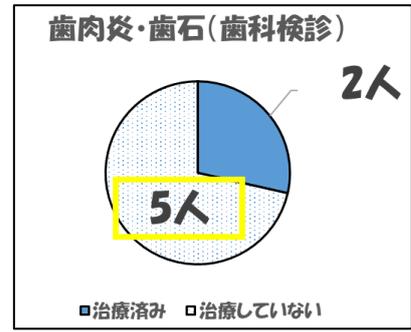
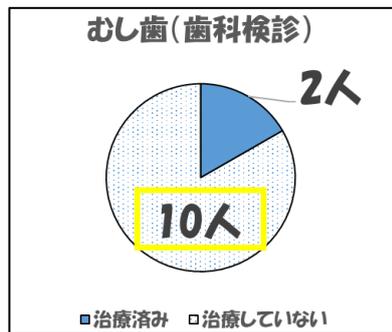
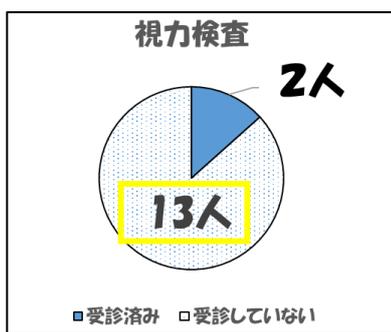
4月 … 11人  
5月 … 1人  
6月 … 11人  
7月 … 5人

5月に松中でコロナが流行し、体調不良で来室する人がいたため、内科の人数が少し多くなっています。その他主な理由は、「気持ち悪さや頭痛、腹痛」の訴えが多かったです。2学期は、体育祭や文化祭、修学旅行、球技大会などたくさんの行事があります。ちょっとしたことでも、無理をせず、保健室にきてください。

## 夏休みが治療のチャンス！



1学期に実施した健康診断の結果、異常や心配のあった人には「結果のお知らせ」を渡しました。特にむし歯は自然に治ることはないので、できるだけ早く治療することが大切です。治療を先延ばしにしていると、むし歯の悪化が進み、治療期間も治療費も多くかかってしまいます。普段、部活動や塾で忙しくて歯医者に行けない人もこの**夏休みが治療のチャンス！**です！また、夏休み中も必ず歯みがきをしましょう。



夏休み明けには「結果のお知らせ」を出せるようにしましょう！



### 【保護者の皆様へ】

1学期中、保健関係にご協力いただきありがとうございました。夏休み中も感染症対策や熱中症予防など、子どもたちの健康管理をよろしくお願いいたします。

また、夏休み中に体調不良やけが等で病院を受診した際は、お手数ですが学校までご連絡下さい。厳しい暑さが続きますが、保護者の皆様も健康に気を付けてお過ごしください。

# ほけんだより 9月

令和5年9月1日(金) No.16  
能登町立松波中学校保健室

夏休みが終わり、2学期が始まりました。今年の夏休みは暑い日が多かったですね😊みなさん、夏の思い出はできましたか？夏休みに生活リズムがくずれてしまった人もいると思います。2学期はたくさんの学校行事があります。まずは、体育祭！みんなで力を合わせて体育祭を成功させましょう😊そのためにも、早寝・早起きを心がけ、少しずつ学校生活のリズムへと戻していきましょう。



## 9月9日は救急の日



### 覚えておこう / 応急手当の RICE

打撲や捻挫、肉離れなどのケガをしたとき、痛みや腫れを軽くするための応急手当です。

**+ Rest (安静)**

ケガしたところを動かさないようにします

**+ Icing (冷却)**

袋に入れた氷などを使い、患部を冷やします

**+ Compression (圧迫)**

テープや包帯などで固定します

**+ Elevation (挙上)**

心臓より高い位置に上げます

正しく応急手当をして  
早めに医療機関を受診しましょう

### 目の前に倒れている人がいたら…!?

#### ▷ 大声で助けを呼ぼう

周りの大人を呼びましょう。

#### ▷ 119番通報しよう

迷わず、落ち着いて救急車を呼びましょう。対応が分からない時は、救急隊が教えてくれます。

#### ▷ 胸骨圧迫をしよう

自信がない場合は、AEDだけでも使えるようにしましょう。

※使い方は、保健室の掲示を見てね！

#### ▷ AEDを使おう

自動で心電図を解析してくれます。

施設のどこにAEDがあるか確認しましょう。

学校は、職員室前にあります。確認してね。

※使い方は、保健室の掲示を見てね！



### ～治療は済みましたか？～

夏休み中、歯や目などの治療へは行けましたか？2学期は学校行事がたくさんあります。行事当日に歯が痛くて…などとならないように、まだ行けていない人はテスト休みや部活休みなどを利用して早めに治療を済ませましょう。治療が終わった人は「治療報告書」を提出してください。

### 病院、行けた？



# 🌸 体育祭練習が始まります 🌸

もうすぐ体育祭練習が始まります。まだまだ暑い日が続きそうです。大きなけがや熱中症にならないように予防対策をし、万全な体調で臨みましょう！



## ☆水分補給と体調管理を心がけよう！

- ・こまめに水分をとる。  
涼しくなっても、運動すると水分は失われていきます。
- ・バランスのよい食事や睡眠で体調管理をしましょう。



## ☆けがを防止するために

・運動前のけがを防ぐちょっとした注意！



## ☆疲れを次の日に持ち越さないように

- ・しっかり寝る。7～8時間が最適です。
- ・朝ごはんを食べる。
- ・リラックスすることも効果的です。



# 9月の保健行事

## 定期健康診断スケジュール

検査・測定項目	実施日	時間	対象学年
二計測(身長・体重)	9月1日(金)	3限目	1年生
+			2年生
つめチェック			3年生



～スクールカウンセラー&ハートフル相談員 紺谷先生の来校日予定【9月】～

火曜日：5日、12日、19日、26日 11:00～14:00

金曜日：1日、8日、15日、22日、29日 8:00～14:00

※保護者の皆様のご相談も受け付けております。事前にご連絡ください。

※先生のご都合で来校日時が変更になる場合もあります。



## \*保護者の方へ\* ～こんなことがあればお知らせください～

- 新たにアレルギー症状が出た
- 緊急連絡先が変わった
- そのほか、お子さんの体調で気になること

※担任か、保健室の滝井までご連絡下さい。

## <10月の保健目標> 目の健康を考えよう

10月に入り、秋も少しずつ深まってきましたね。秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋・・・と、なにをするにもよい季節です。しかし、朝晩と日中の気温差が大きくなり、体調を崩しやすい季節でもあります。服装で調節するなど、しっかり体調管理をして、みなさんの“○○の秋”を楽しみましょう！



## ♡ 10月10日は目の愛護デー ♡

### 目と姿勢を守る！ スマホ・ゲーム とのつきあい

スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、普段ゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『姿勢をよく』がますます大事になってきます。メディアとの付き合い方を改めて見直しましょう。



部屋を明るくする



時々休む

(1時間→15分ほど休憩)



目と画面を近づけ過ぎない



「寝ながら」「ねこぜ」をさける



ごはん・おやつのはきは使わない



「歩きながら」は絶対しない



### スマホネックになっ ていない？

最近、首や肩の凝り、背中のかわばり、腕のしびれが気になっていませんか？ それは、スマホネック(ストレートネック)の症状かも!? スマホネックとは、本来、緩やかにカーブしてつながっている首の骨



が、まっすぐになってしまっている状態をいいます。

その主な原因は、姿勢の悪さです。たとえば、スマートフォンを使っていると、つい無意識に下を向いてしまいます。長時間、そんな猫背の状態していると、首や肩、背中に大きな負担がかかってしまうのです。

気になる人は、ときどき首を回したり、肩のストレッチをしたりして、体をほぐしましょう。

### 目が皿になる!?

ものを一生懸命に探したり、しっかり見たりすることを意味する「目を皿にする」という慣用句があります。みなさんも目を皿にして、ゲームをしたりタブレットを見たりしていませんか？ もしも目の奥が痛い、目がかくなどしているときは、それは目がかかっていることを表すSOSです。目を使う作業をするときは休けいをとる、意識してまばたきをするなど、目に優しい行動をとるようにしてくださいね。



# とほけんだより 11月

<11月の保健目標>  
正しい姿勢を身に付けよう

秋もすっかり深まり、木々が少しずつ紅くそまってきましたね。朝・晩もぐっと冷え込むようになりました。少し寒くても体を動かすと体がぼかぼかしてきます。インフルエンザも流行する時期になってきますので、しっかりと感染症対策を行い、元気に冬をむかえましょう！



## 姿勢がいいといいこといっぱい😊

### ①気分アップ！

姿勢が良いと肺も膨らみやすくなって呼吸が深くなるので、リラックス状態の副交感神経が優位に働きやすくなります。



### ②集中力アップ！

姿勢が良いと血流がよくなり、脳に十分な酸素を送ることができるので、脳の指令がスムーズに伝達されて集中力や思考力が向上します。



### ③代謝アップ！

姿勢が良いと全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。



### ④内臓の機能がアップ！

姿勢が良いと、内臓に圧がかからず、生き生きと働くことができるので、腹痛や吐き気などの内臓関係のトラブルがでにくくなります。



### ⑤体の機能がアップ！

正しい姿勢でいると、血流がよくなって肩こりが生じにくくなったり、体がゆがまず一部に負担がかかることもなくなったりします。



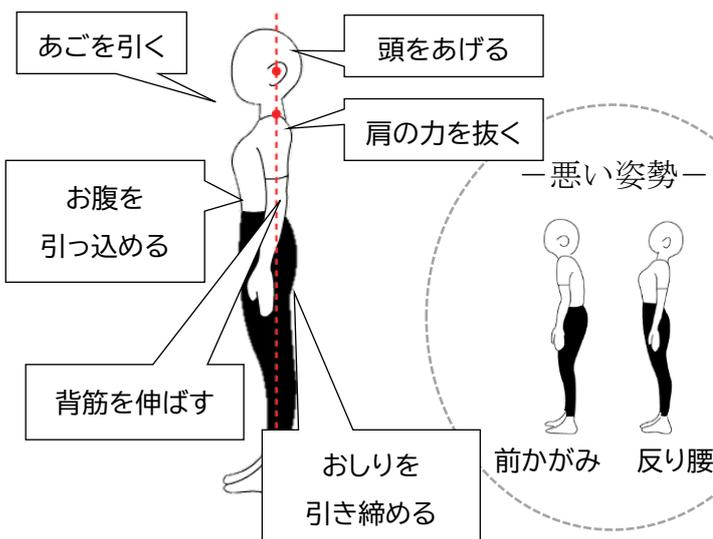
### ⑥見た目がよくなり、幸せアップ！

姿勢が良いと、相手に好印象を与えることができます。前向きな気持ちになり、心の健康にもつながります。



「姿勢が悪いとどうなるのか？」は、保健委員会だよりを見てね☆

### 正しい姿勢



### ～側弯症知っていますか？

側弯症とは、「脊柱(背骨)が左右に曲がった状態」を言います。

脊柱、頸椎(首)、胸椎そして腰椎はバランスよく身体を支えています。しかしこの形が崩れると左右に曲がってしまいます。原因は様々ですが、その中の一つとして、「姿勢の悪さ」があります。長時間同じ姿勢を続けていたり、猫背の状態を放置していたりすると、背骨に負担がかかってしまいます。習慣化した姿勢をすぐ変えることは難しいので、今から正しい姿勢を意識してみませんか？



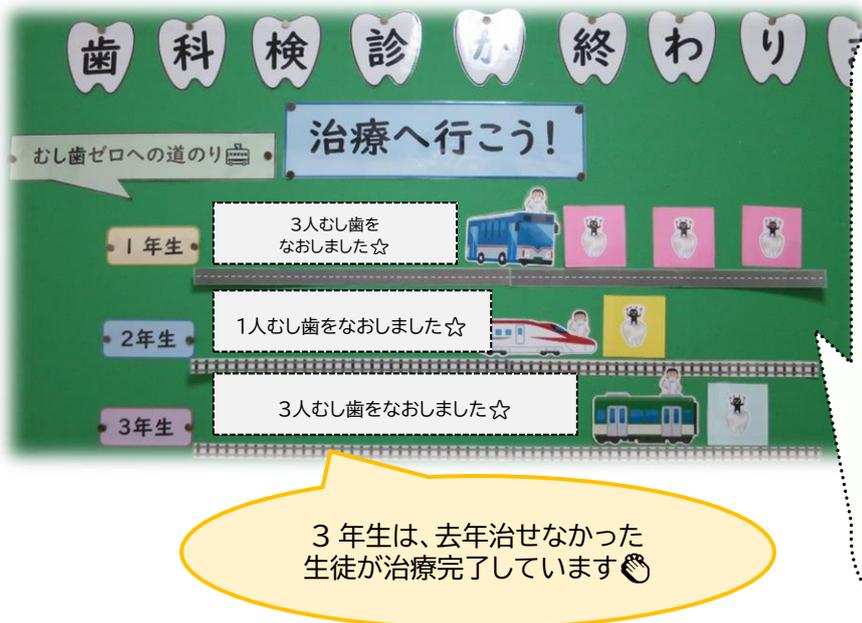
# 11月8日いい歯の日 ～めざせ！8020！！～

「8020運動」とは「80歳になっても20本以上自分の歯を残そう！」という運動のことです。歯の平均寿命は50～60歳程度とされています。

80歳で自分の歯が20本以上残っている人は、全体の10%程度しかいないそうです。歯がなくなる二大原因は、むし歯と歯周病です。歯の寿命を延ばすのも縮めるのもすべてはあなたの歯みがき次第です！

## 松波中の歯の受診状況は？

むし歯あり12人中7人（58%）が治療を終えています。また、2人は治療中だと聞いています。むし歯は放っておけばおくほど悪化し、治療にかかる時間も増えます。自覚症状がなくても、早めに治療することをお勧めします。なお、治療が済んだ場合は、歯医者さんに治療勧告書（青の紙）に受診結果を記入していただき、学校へ提出しましょう。



## ～スクールカウンセラー&ハートフル相談員 紺谷先生の来校日予定【11月】～



火曜日：7日、14日、21日、28日 11:00～14:00

金曜日：10日、17日、24日 8:00～14:00

※保護者の皆様のご相談も受け付けております。事前にご連絡ください。

※先生のご都合で来校日時が変更になる場合もあります。



## ～教育相談週間について～

年に2回、生徒と先生の面談週間を実施しています。1回目は、担任・副担任の先生と面談をおこない、学校生活での様子や悩みなどを話す機会を設けました。2回目は、11月6日(月)～24日(金)にいろいろな先生と面談をおこないます。生徒のみなさんは、この機会に担当の先生といろいろな相談をしてみてください。

◎人間関係、勉強、部活動、進路、性格、身体のことなどで困ったことはないかな？

◎周りに困っている友達はいないかな？

◎先生に聞きたいこと、お願いしたいことはないかな？

など、気軽に相談してください😊



## ～保護者のみなさま～

お子様のことで相談したいことがありましたらいつでもご連絡ください。また、本校には毎週火・金曜日に紺谷 SC が来校しています。保護者の方の悩みでもかまいません。紺谷 SC に相談したいことがありましたら、事前にご連絡ください。

※SC:スクールカウンセラー

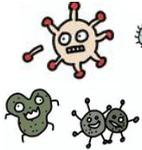


【松波中 72-0004(滝井)】



<12月の保健目標>  
感染症を予防しよう

今年のカレンダーも残り1枚となり、2学期の授業日も残すところ16日間となりました。朝晩の気温が下がり、空気も乾燥してきています。かぜや感染症にならないように、毎日の手洗いを行いましょう。また、睡眠不足は免疫力を低下させます。バランスのとれた食事をとり、睡眠を十分とりましょう。



## 気を付けて！冬の感染症☹️



### インフルエンザ

**症状** 高熱(38℃以上)、悪寒、頭痛、倦怠感、関節痛、咳、鼻水

**対応** インフルエンザにはタミフルなどの薬があります。病院で処方された薬を飲み、家で安静にしましょう。悪寒などがひどい場合は暖かくし、水分は必ずとりましょう。

### 新型コロナウイルス感染症

**症状** 発熱、のどの痛み、頭痛、咳、だるさ

**対応** 解熱剤で熱を下げます。暖かい場所で安静にしましょう。出席停止期間を守り、登校後も1週間程度マスク着用をおすすめします。

### 感染性胃腸炎

**症状** 嘔吐、腹痛、吐き気、下痢、発熱

**対応** 安静にし、脱水症状にならないようこまめに水分補給をしましょう。食欲がないときは無理に食べず、経口補水液や塩分をとるようにしましょう。



### 溶連菌感染症

**症状** 発熱、のどの痛み・腫れ、発疹、腹痛

**対応** 溶連菌には効果的な薬があります。病院で処方された薬を飲み切り、家で安静にしましょう。



## 自分にできる感染症対策！

## 続けることが大事です！



人と一緒の時はマスク  
(飛沫を飛ばさない！)



石けんで  
こまめに手洗い



人との距離をとる  
(人混みをさける)

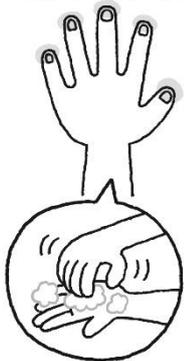


栄養や睡眠を  
しっかりとる

★また、体調が悪い場合は、無理をせず、自宅でゆっくり休養に努めましょう。  
無理をしないことは、感染症を拡げないことにもつながります。

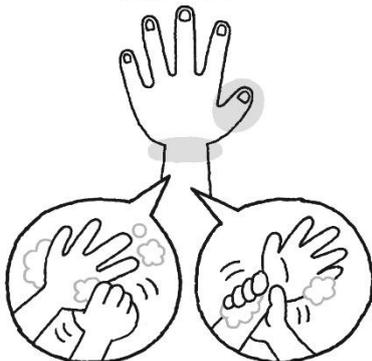
## 洗い残し多発! 手洗い要注意ポイント

指先と爪の間



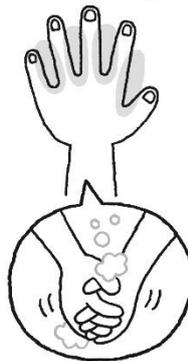
手のひらでこする

親指・手首



反対の手でねじる

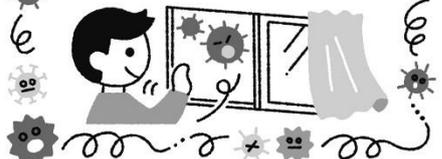
指と指の間



こすり合わせる

## ウイルスのつぶやき

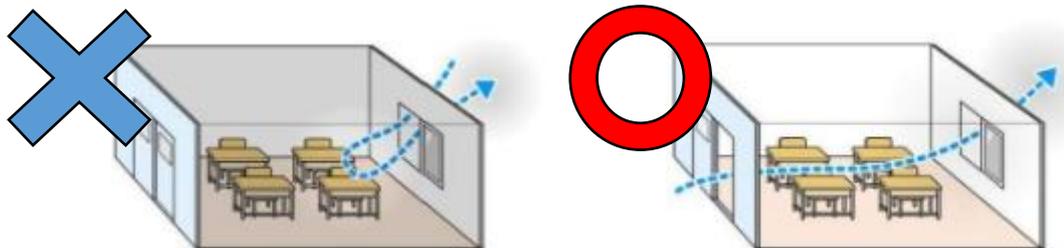
耳をすませると、こんな声が聞こえてきました。「〇〇さんの部屋は、空気の入れかえをしないから、すごく生活しやすいなあ」。これは、とあるウイルスの言葉。教室では空気の入れかえをしています、同じように、みなさんのうち（部屋）でもしていますか？空気の中にただよっている、かぜやインフルエンザのウイルスを吸い込むと、そのウイルスに感染しやすくなります。ウイルスを外に追い出すために、空気の入れかえをしてくださいな！



## 正しい換気の仕方

左の図のように、一方の窓だけ開けても十分な換気を行うことはできません。右の図のように、反対側のドアも開けることで部屋の空気がうまく循環し、部屋の空気をきれいなものへと交換することができます。

1度換気をし、きれいな空気と入れ替えても、時間とともに汚れていきます。そのため、休み時間ごとに換気を行い、外のきれいな空気と部屋の汚れた空気を入れ替えることが大切です！



◎暖房を使うと部屋の湿度は外よりも低くなり、さらに空気が乾燥します。

◎湿度が40%を下回ると、ウイルスが空気中にとびやすくなります。

⇒室内の湿度は50～60%をたもつのがオススメです。(自分たちでチェックしてね！)

⇒こまめに換気をして、部屋の中の空気をきれいにたもちましょう。



寒い!

と来室するみなさんへ!

この時期になると「先生、めっちゃ寒いです～！」と言う人が多くなります。感染症などのウイルスは、低温を好むため、身体の冷えは風邪を引くリスクを高めます。

身体の冷えを防ぐために、「3つの首」を意識しましょう。3つの首とは、「首・手首・足首」です。この3つの首を温めることで、効率よく身体を温めることができます。また、肌着(下着)には保温効果があるため、必ず着用しましょう。

自分の服装を見直し、ストレッチや軽めの運動を取り入れて、冷え・寒さ対策をしましょう!

## 不安な気持ち、いつでも相談してください☺

大変なことがあると、心と体がとっても頑張ります。心と体にいつもと違った変化が起きます。なかなか眠れない、イライラする、思い出して苦しくなる、ぼーっとするなどの心や体の変化は、**誰にでも起こる自然な変化です。**心配しなくても大丈夫です！

先生は保健室または職員室、みなさんの活動スペースにいるので、いつでも声をかけてください♪

避難生活、感染症に気を付けて！

## 少ない水で手洗いとお口のケア

### 手洗い方法とタイミング

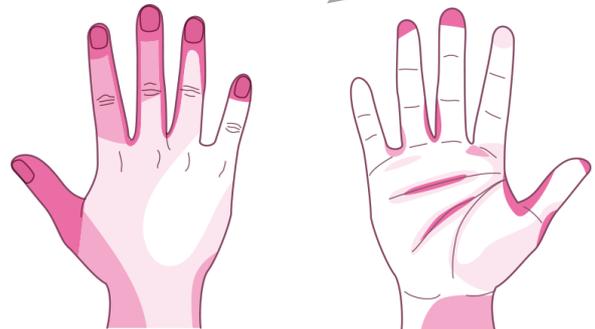
水が使えないときは、お手ふきやウエットティッシュで手をふいた後、アルコール消毒液を使用して手指の消毒をしましょう。

#### 【手洗い・消毒のタイミング】

トイレ使用后、大勢の人がさわるところに触れた後、食事前や調理前など

※特にトイレ使用後はたくさんのバイキンが付着しています。こまめに消毒をしましょう！

指の先や親指は特に洗い残しが多いです。



■ 最も洗い残しがある部分  
□ 次に洗い残しがある部分

### お口のケアの方法

「**お口**」は**感染症の入口**です。避難生活や水不足などで水分が取りにくい状態が続くと、**口やのどの粘膜が乾燥してウイルスに感染しやすくなります。**また、食事をした後口の中に汚れが残っていると、細菌が増えてむし歯などのトラブルだけでなく、全身の健康に影響を与える可能性があります。

#### 《うがい》

- ① ペットボトルのキャップ1～2杯の水を口にふくみます。
- ② 口の中全体に行きわたるよう「くちゅくちゅ」と数回繰り返します。(一気にふくむより、2～3回にわけて行うと効果的！)

**歯みがきができないときは、うがいだけでも！**



#### 《歯みがき》

- ① コップに少量の水を入れ、歯ブラシをぬらして歯をみがきます。
- ② 歯ブラシがよごれたら、そのつど汚れをティッシュでふきとります。これを繰り返して歯全体をみがきます。
- ③ 最後にペットボトルの水で口をすすぎます。





令和6年2月6日(火)  
能登町立松波中学校保健室

## ♡ 1日1回はリラックスタイムを♡

地震発生から1ヶ月が経ちました。頑張り過ぎていませんか？慣れない生活に体の疲れもたまっていると。体の不調が現れる前に、1日1回はリラックスタイムを作ってみてください☺️体も心もすっきりするセルフケアをいくつか紹介します。休み時間などに試してみてくださいね！

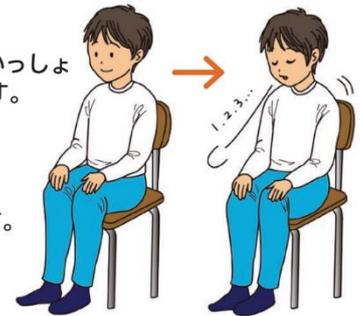
### リラックス呼吸法

自律神経を整える効果があります。

自律神経の乱れは、不眠やイライラ、疲労感、頭痛など体の様々な不調につながります。

身体も心もすっきりするのでおすすめです

- 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、吐き出す、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。全身でうーんと伸びをします。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。



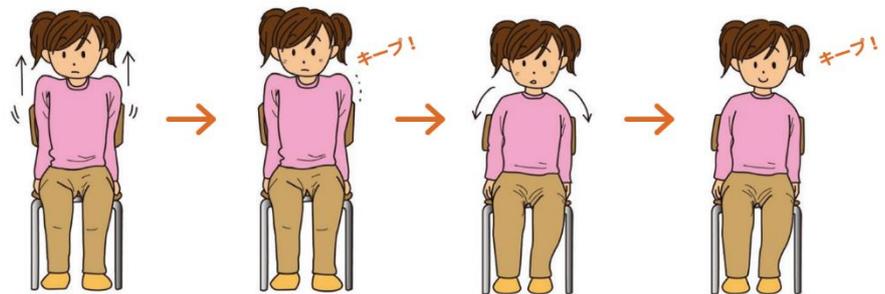
### 肩のリラックス法

肩や肩甲骨、背中の筋肉が緩むことで、呼吸が楽になります。

深い呼吸はリラックス効果があるので、気持ちも落ち着きます。

少しだけ伸びをする、首や肩を回すなどのストレッチもおすすめ！

- 1 イスに座った状態で、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、肩を下ろしていきます。
- 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。



### 不安や悩み、抱えたままではないで、SC(スクールカウンセラー)さんに話してみませんか？

先週から、県よりSCさんが派遣されています。また、本校の紺谷SCによる相談(毎週金曜日の午前中)も受け付けています！こんなこと話してもいいのかな…最近、授業に集中できない。ちょっと雑談したいな…なんでも大丈夫です！相談希望の人は、担任の先生か滝井先生まで伝えてください☺️

また、保護者の方の相談も受け付けています。いつでもご連絡ください。(72-0004 担当:滝井)



# ほけんだより

令和6年3月9日(土)  
能登町立松波中学校保健室

**【卒業生・保護者の皆様】**

3年生のみなさん、入試お疲れ様でした。いよいよ卒業ですね😊みなさんにとって、中学校生活はどのような3年間でしたか?コロナが流行し行事の縮小、感染症対策、そして震災と大変な時期を送ったことと思います。仲良しな3年生。楽しいことが大好きな3年生。そのみなさんの魅力が存分にた体育祭。後輩たちの感想に「3年生のおかげで楽しかった」と書かれてあったのが印象的でした!ありのままの自分を大切に高校生活も楽しんでくださいね👍

## ～3年生の保健記録～



欠席者数(今年度)	のべ50人(出席停止は除く) /全校のべ130人	3年間の身長 の伸び(平均)	10.9cm
保健室来室者数(今年度)	のべ99人/全校のべ214人	3年間の体重 の増加(平均)	10.4kg
むし歯治療率	100%/全校67%	3年間の身長 の伸び【最高記録】	20.1cm

治療率がなかなか伸びなかった学年ですが、3年生になり、全員治療へ行きました👏

### 🌸成長の記録を渡します🌸

結んであるリボン、小学校入学から中学3年生(1月)までに伸びた身長と同じ長さになっています。一人一人長さが違います。多くの人に支えられ、こんなに大きくなったんだなあということ、を改めて感じてもらえたら、と思います。



### 「My Health」を返却します

中学校3年間使用した「My Health」を返します。中学生の健康の思い出としてお家で保管してください。

図書館司書 川尻さんからです! /



### 保護者の皆様

3年間、子どもたちが健やかに学校生活を送るためにご協力いただきありがとうございました。「My Health」のご確認・押印や提出物、毎日の健康管理など、迅速に対応していただいたおかげでスムーズに行うことができました。この場を借りて感謝申し上げます。松波中の卒業生とご家族の皆様のご健康とご多幸を祈っております。