

令和6年7月19日(金)  
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。

夏休み 計画的に！



午前 7時



### 朝食はしっかり食べよう

朝食で体と脳に1日のエネルギーを補給しましょう。よくかむと脳が活性化され、頭もクリアに。胃に食べ物が入ると脳が刺激されて、便通もスッキリ♪



## 充実した夏休みのヒケツは

### ♪生活リズム♪

午後10時半～午前6時半



### 睡眠は「約8時間」を目安に

生活リズムを作るために一番大切なのは早寝・早起きです。早めに寝れば、朝も自然と目が覚め、体内時計が整います。



午後7時～午後10時半



午前0時

しっかり  
睡眠



午前 6時

朝食

脳の  
ゴールデン  
タイム！



### 脳のゴールデンタイム！

脳が一番元気な時間です。昼間より涼しいので、難しい問題を解いたり、宿題をまとめて片付けるなど、頭を使うのにうってつけです。軽い運動で汗を流すのも◎



午後 0時

昼食

### 体は活動モード MAX

体が最も活動的になる時間です。ただし、日差しが強く気温も高いので、外出やスポーツをする場合は、こまめに日陰で休憩しましょう。水分・塩分補給も忘れずに！



午前8時～午後0時

### ゆったりリラックスタイム♪

体が眠る準備を始める時間です。湯船につかり、冷房などで冷えた体を温めると、スムーズに眠りにつけます。スマホやゲームは脳を興奮させ、睡眠の質が悪くなるので、寝る2時間前には離れましょう。



ゆったり  
リラック  
ス タイム♪

夕食

体は  
活動モード  
MAX

午後 6時

### 栄養バランスばっちりな夕食を！

夕食は、肉・魚・野菜などバランスを意識して。寝る直前に食べると、胃腸が消化のために動き続けて、眠りが浅くなってしまうので、寝る2～3時間前には食べ終わりましょう。



午後6時～午後7時

### 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

午後0時～午後6時



## ＼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。安易な考え方では、命を落とす危険につながります！

4月5日  
から

7月16日  
まで

# 1学期の保健室利用状況

1学期に保健室を利用した人は47人でした。

## 内科

4月 … 7人  
5月 … 9人  
6月 … 11人  
7月 … 6人

## 外科

4月 … 3人  
5月 … 4人  
6月 … 2人  
7月 … 5人

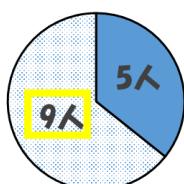
1学期は例年より保健室来室者が少なかったです。大きなかがなく元気に生活してくれて嬉しかったです。2学期は、体育祭や文化祭、修学旅行、球技大会などたくさんの行事があります。ちょっとしたことでも、無理をせず、保健室にきてください。

## 夏休みが治療のチャンス！

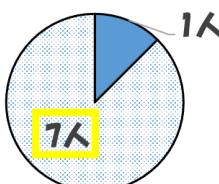


1学期に実施した健康診断の結果、異常や心配のあった人には「結果のお知らせ」を渡しました。特にむし歯は自然に治ることはないので、できるだけ早く治療することが大事です。治療を先延ばしにしていると、むし歯の悪化が進み、治療期間も治療費も多くかかってしまいます。普段、部活動や塾で忙しくて歯医者に行けない人もこの夏休みが治療のチャンス！です！また、夏休み中も必ず歯みがきをしましょう。

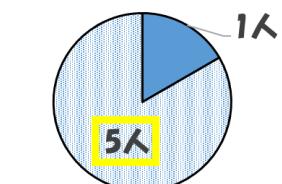
### 視力検査



### むし歯（歯科検診）



### 歯肉炎・歯石（歯科検診）



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ひいたします。

また、夏休み中に感染症や大きなか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

令和6年9月2日(月) No.18  
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。今年の夏休みも猛暑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日は救急の日です！」

「救急の日」とは、救急について知ろう！という日です。救急とは、急に大変なことが起こった時にそれを救うことです。特に、急に病気になった人や怪我をした人に応急の手当てをすることです。みなさんの周りで、もしも急に具合が悪くなった人がいた時、どうしますか？



### 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。対応が分からぬ時は、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。

※胸骨圧迫の仕方は、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、早めに治療を済ませましょう。治療が終わった人は「治療勧告書」を提出してください。

## 病院、行けた？



# 「9月1日は防災の日です！」

9月1日は「防災の日」です。また、1日からの1週間は「防災週間」です。地震や火災、豪雨などの災害に備えて、防災グッズや避難経路を再度確認する1週間にしましょう。

①防災マップで地域の避難場所を確認する。

②防災グッズを確認する。

③家具などが倒れてこないか確認する。



④食料や飲料の備蓄を確認する。

⑤家族同士の連絡手段を確認する。

## 9月の保健行事

もうすぐ体育祭練習が始まります。つめが長いと自分だけでなく、相手にもけがをさせてしまう原因になるため、つめがのびていないかをチェックします。

### 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) + つめチェック	9月6日(金)	1限目	1年生
	9月5日(木)	3限目	2年生
	9月5日(木)	4限目	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】～



月曜日：2日、9日、30日

11:30～14:30

金曜日：6日、13日、20日、27日

8:00～14:00

### ～スクールカウンセラー 中川先生の来校日予定【9月】～

金曜日：6日、20日

12:45～15:45

※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。



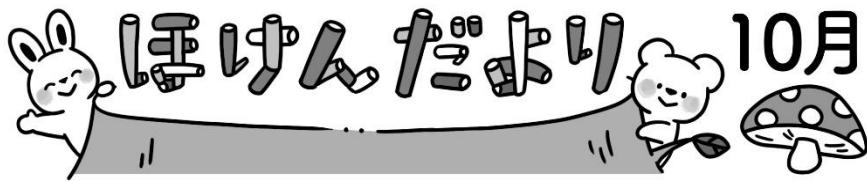
### \*保護者の方へ\* ～こんなことがあればお知らせください～

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、保健室の池田までご連絡下さい。



令和6年10月4日(金) No.19  
能登町立松波中学校保健室

<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“〇〇の秋”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・おやつのときは使わない



「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、背中のこわばり、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。

その主な原因是、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、そんな猫背の状態でいると、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、しつ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、目がかわくななどしているときは、それは目がつかれていることを表す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してくださいね。





# ハンカチ王子 ハンカチ姫 になろう！



## ハンカチの役割～手をふくだけじゃないよ！～

- 手洗いの後、手をふくため
- 汗をふくため
- 咳やくしゃみをおさえるため
- 汚れたところをふくため
- 火事が起きた時に煙を吸わないようにするため
- 血が出てしまったときにおさえるため

□汚れたところをふくため

ポケットに入れて  
おけば、いろんな  
ことに使える！

## ぬれたままの手って不潔じゃない！？

### ①手がぬれた状態だと、乾いている手より、菌やウイルスがつきやすいよ!!

☞ハンカチがなくて、服で拭いたり、髪の毛を触ったりしている人はいませんか？それはとっても不潔です！

手洗いは、手指についた菌を 1/100 に減少させますが、ぬれた手は乾燥した手の 100~1000 倍の菌が広がる可能性があると言われています。手洗い後に手がぬれたままだと、病原体が手指に付き、拡散させる可能性があるので、水分はシッカリ拭き取りましょう。清潔なハンカチを使って手を拭きましょう。

せっかく手をきれいにあらっても、汚い手で友達とベタベタしていることになるね…

### ②手荒れの原因になるよ!!【美に興味がある人必見☆(..)メモメモ】

☞手をぬれたままにしておくと、水分が蒸発する時に皮膚の水分も一緒に蒸発してしまいます。そうすることで、手がどんどん乾燥していき、手が荒れてしまうのです。手が荒れると、菌の増加にもつながります。

これからの時期、乾燥には注意！手をふくだけでも乾燥知らずのきれいな手に♡

\*\*\*\*\*

### ～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【10月】～



月曜日：7日、21日、28日 11:30～14:30

金曜日：4日、11日、18日、25日 8:00～14:00

### ～スクールカウンセラー 中川先生の来校日予定【10月】～

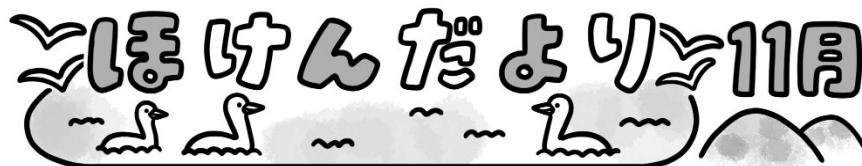
金曜日：4日、18日 12:45～15:45

※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。



<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つきましたね。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ぽかぽかしてきます。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います。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ます。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、血流がよくなっています。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、

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。



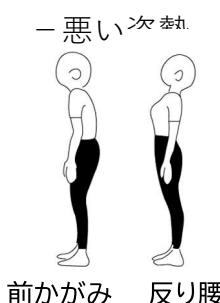
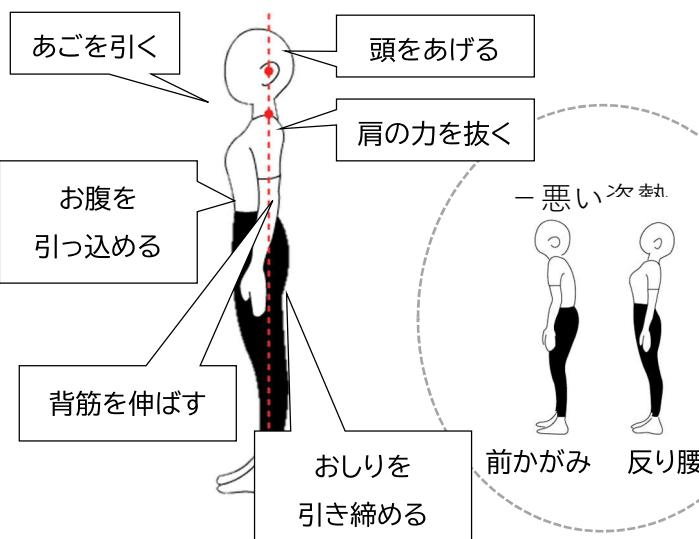
「姿勢が悪いとどうなるのか？」は、委員会だよりを見てね☆

正しく、次の通り

### ～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、背骨に負担がかってしまします。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？



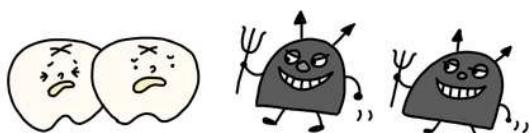
# 11月8日いい歯の日 ~めざせ！8020！！~

「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歳程度と言われています。

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？

	1年生	2年生	3年生
むし歯あり	1人	4人	3人
治療済み	0人	2人	1人



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。

## ～教育相談週間にについて～

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5日(火)～22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～

※SC:スクールカウンセラー



お子様のことで相談したいことがありますらいつでもご連絡ください。また、本校には毎週月・金曜日に紺谷SC、隔週金曜日に中川SCが来校しています。SCに相談したいことがありますいたら、事前にご連絡ください。

【松波中 72-0004(池田)】



## ～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】～

月曜日：18日、25日 11:00～14:00

金曜日：1日、8日、15日、22日、29日 8:00～14:00

## ～スクールカウンセラー 中川先生の来校日予定【11月】～

金曜日：8日、15日、29日 12:45～15:45



※先生のご都合で来校日時が変更になる場合もあります。



令和6年12月2日(月) No.23

能登町立松波中学校保健室

<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17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。かぜや感染症にからないうように、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°C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、家で安静にしていましょう。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** 解熱剤で熱をさげます。暖かい場所で安静にしていましょう。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なります。

### 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、家で安静にしていましょう。

## 自分にできる感染症対策！



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

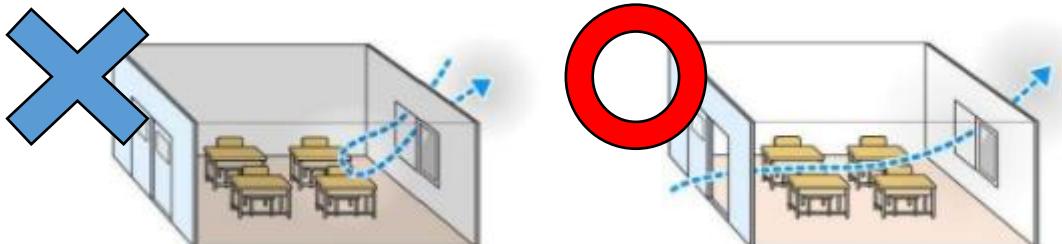
★また、体調が悪い場合は、無理をせず、自宅でゆっくり休養に努めましょう。

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。

# 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。

一度換気をし、きれいな空気と入れ替えて、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、ウィ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。感染症などのウィルスは、低温を好むため、身体の冷えは風邪を引くリスクを高くなります。

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！



～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【12月】～

月曜日：2日、9日、16日、23日 11:00～14:00

金曜日：6日、13日、20日 8:00～14:00



～スクールカウンセラー 中川先生の来校日予定【12月】～

金曜日：13日 12:45～15:45

※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。

## 冬休み直前号

今年も残りわずかとなりました。体育祭や修学旅行、文化祭、球技大会など行事の多かった2学期も終わり、いよいよ冬休みが始まります。冬休みだからといって、夜遅くまで起きていることや、ゲームのしそうやネットの使い過ぎに注意して、規則正しく過ごしましょう。



## 冬休み 誘惑に負けずに過ごそう！

冬休みはクリスマスや年末年始など、楽しいイベントが盛りだくさん！そのため、生活習慣がくずれがちです。けがや病気なく元気に3学期を迎えるように、以下の6つを守って生活しましょう。



### 夜更かししないで規則正しい生活を！

次の日も休みだからといって夜遅くまで携帯をさわったり、ゲームをしたりしないようにしましょう。学校がある日と同じリズムで生活し、メディアは決められた時間だけ使用するなど上手に付き合いましょう。

### クリスマス、お正月での食べ過ぎに注意！

食べ過ぎは、食べ物が胃に長く滞在することになり、胃もたれなどの不調を感じことがあります。また、冬は体を動かす機会が減るので、肥満にもつながります。お菓子やジュースも糖分がたくさん入っているのでほどほどに！



### だらだらせず、ごろごろせず、体を動かそう！

冬は寒く、家の中でだらだら過ごしてしまいがちですよね…。少しでも体を動かすことで、脳が働き勉強に集中できたり、免疫力が下がらず体調をくずしたりしなくなります。雪かきなどのお手伝いでも体を動かせるのでおススメですよ！

## アニバーサリー反応について知ろう！



### ○『アニバーサリー反応』とは？

令和6年能登半島地震から1年を迎えようとしています。



このような節目に、**心身の状態が不安定になること**をいいます。

### ○どのような反応があるのか？

- ・不安になる
- ・思い出してつらい
- ・どきどきする
- ・食欲がない
- ・眠れない
- ・怖い夢を見る
- ・怒りっぽくなる、いらいらする
- ・思い出したくないのに思い出す
- ・勉強に集中できない



☞こんな反応が出るかもしれないんだ～と知っておくと、びっくりしないよ！

☞怖い経験をした**誰にでも(中学生も、親も、先生も)起こりうる当たり前のこと**

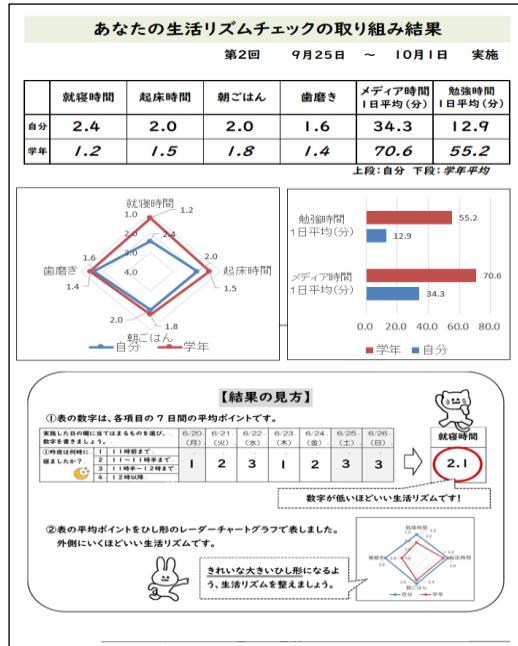
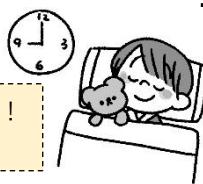
☞反応がでたときは、深呼吸などでリラックスしたり、誰かに話を聞いてもらったり、好きなことに集中するといいよ！

## ▶▶2学期の生活リズムチェックの結果を配付しました！

2学期の生活リズムチェックの結果を配付しました。お子さんの振り返りもつけてあります。ご覧ください。メディア時間が長い生徒は、就寝時間や起床時間も遅く、それに伴って学習時間やテストの点数にも影響しています。

3年生は受験シーズンになります。勉強時間ももちろんですが、**1番大切なのは体調管理です**。本番間近に生活リズムを整えることは難しいです。3学期から受験にむけた生活習慣を送れるよう、ご家庭でもご指導ください。

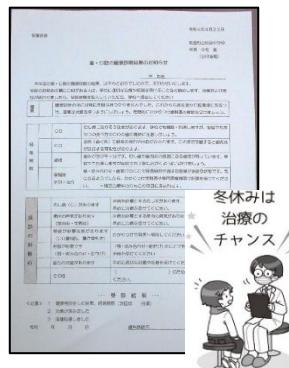
心と体の健康には、規則正しい生活習慣が必須！  
そのためには…ご家庭での協力が必要です！



## ▶▶冬休み中に受診をしましょう！！

治すべきところは今年中に治しましょう！むし歯のある人や目が悪い人、体調の悪い人は冬休みに必ず受診をしてくださいね。

※保護者の皆様、4月の各健康診断(歯科、視力など)で対象生徒に「治療勧告書(色の紙)」を配布しました。受診がすみましたら、学校まで提出をお願いいたします。



## ▶▶2学期の身長・体重の記録を配布しました！！

令和6年12月17日  
能登町立松波中学校

さんの発育のようす

あなたの発育のようすは次の通りでした。友だちとくらべないで、自分の成長をみてくださいね。

実施月 4月	
身長	155.4 cm
体重	39.3 kg
肥満度	-14.6 %
実施月 9月	
身長	160.5 cm
4月からの伸び	+5.1 cm
体重	41.6 kg
4月からの増加	+2.3 kg
肥満度	-15.8 %
4月からの差	+1.2 %

実施月 月

身長	cm
9月からの伸び	cm
体重	kg
9月からの増加	kg
肥満度	%
9月からの差	%

★採りの状況

1月目	2月目	3月目
右眼 A ( )	( )	( )
左眼 A ( )	( )	( )
右耳 A ( )	( )	( )

※記入欄  
-20%以下 20%未満 20%以上 50%以上  
やせ気味 だらけ 肥満気味 中等度肥満 高度肥満

【計算式】  
肥満度(%) =  $\frac{\text{実測体重}(kg) - \text{身長の標準体重}(kg)}{\text{身長の標準体重}(kg)} \times 100$

2学期の身体測定の結果を配布しました。お子さんの成長の様子をご確認ください。

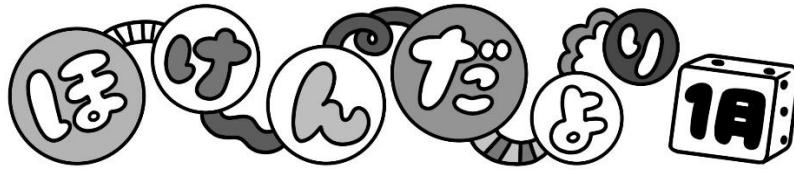
例年、My Health を返却し、保護者の皆様に押印をしていただいていましたが、今学期は個人の発育の様子として用紙で配布させていただきます。My Health を再度ご確認されたい方は、ご連絡ください。

※My Health は、学校生活での健康状態の確認や救急搬送時の情報として活用するため、学校で大切に保管しています。

### 【保護者の皆様】

冬休み中に大きなが等で病院を受診した際は、お手数ですが学校または担任までお知らせください。厳しい寒さが続きますが、保護者の皆様も健康に気を付けてお過ごしください。





令和7年1月8日(水) No.25

能登町立松波中学校保健室

<1月の保健目標>

感染症を予防しよう



あけましておめでとうございます



新たな1年が始まりましたね。みなさん、今年はどんな年にしたいですか？  
良い1年を送るためにには、まずは健康でいることです。以下の5つに気を付けて、  
心も体も健康に過ごしましょう！



## ○○○1月の保健行事○○○

予定	対象学年	実施日	時間
身体測定 (身長・体重) ⌚ 3年生は中学校生活最後！	1年生	1月14日(火)	1限目
	2年生	1月14日(火)	2限目
	3年生	1月16日(木)	4限目



### ～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【1月】～

月曜日：20日、27日 11:00～14:00

金曜日：10日、17日、24日、31日 8:00～14:00

### ～スクールカウンセラー 中川先生の来校日予定【1月】～

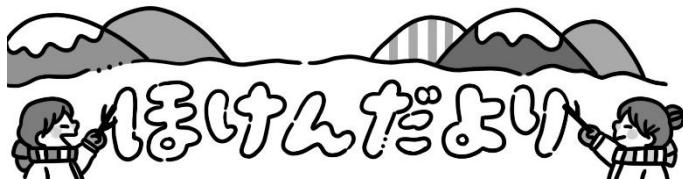
金曜日：10日、17日、31日 12:45～15:45

※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。



<2月の保健目標>  
心の健康を考えよう



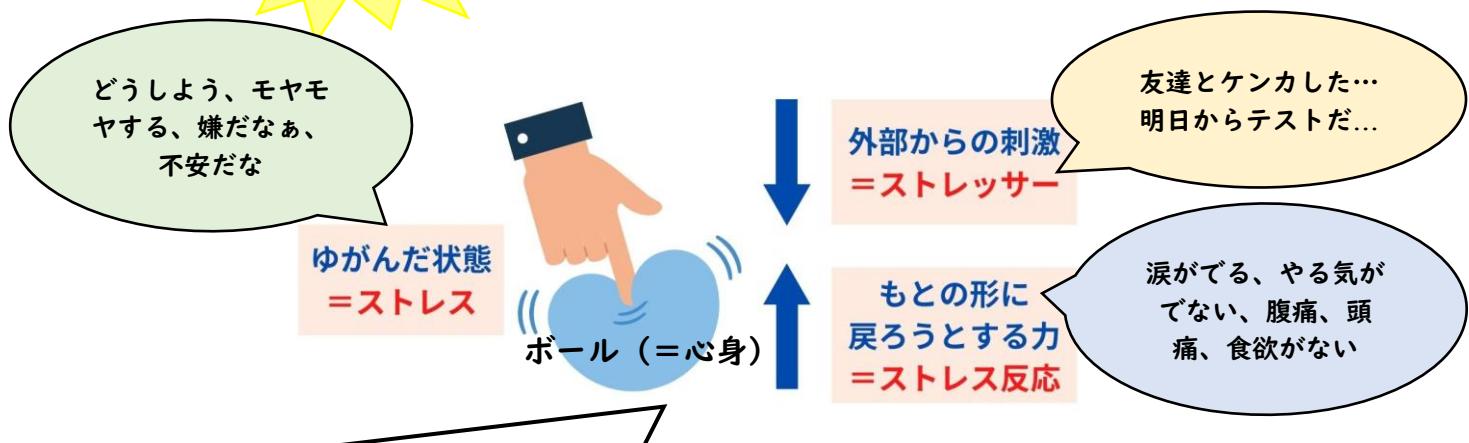
寒い日が続いています。体が縮こまると、何となく心も重たい…そんなふうに感じることはありますか？私たちの体と心には強いつながりがあります。体の調子がよくないと気分が落ち込んでしまうように、悩み事があると頭やお腹が痛くなったりすることもあります。体だけでなく、心の健康も大切にしましょう。



## ストレスの仕組みを知ろう



### ストレスとは：心身に負荷がかかったときに生じる緊張状態



#### 【ストレス反応が起こる仕組み】

ゴムボールをみなさん的心身と見立てます。ゴムボールを押す（外部からの刺激=ストレッサー：ストレスとなる物事がある）とその部分はゆがんでしまいます（ゆがんだ状態=ストレス：ストレッサーによって心が影響を受けている状態）。この時、ゴムボールはもとの形に戻ろうとします（もとの形に戻ろうとする力=ストレス反応）。

## 自分にとってのストレッサー（原因）は何か知ろう



同じ出来事でも、ひどく落ち込む人・前向きに考え上手く付き合っていく人がいます。自分と他人でストレスの強さを比べてはいけません。ストレスの原因、ストレス反応の強さは人それぞれです。

## 適度なストレスは自分の心身の成長につながる！

「この試合に勝たないと…」「今日は人前で発表しないといけない…」など、大事な場面になると不安や緊張で心臓がどきどきするという経験をしたことがあると思います。しかし、実はこのような時、脳が活性化され、集中力がアップし、いいパフォーマンスがしやすくなるそうです。

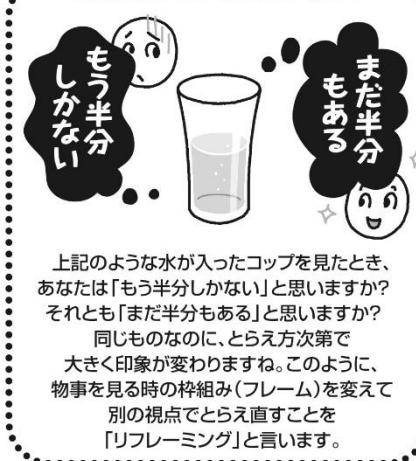


## 自分に合ったストレス対処法を考えよう



## 例①リフレーミング

## ・あなたはどう感じますか？



上記のような水が入ったコップを見たとき、あなたは「もう半分しかない」と思いますか? それとも「まだ半分もある」と思いますか? 同じもののなのに、とらえ方次第で大きく印象が変わりますね。このように、物事を見る時の枠組み(フレーム)を変えて別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」と言います。



短所	見方を変えてみた例(長所)
△がんこ	→ ○意志が強い、自分を持っている
△いいかげん	→ ○大らか、細かいことにこだわらない
△落ち着きがない	→ ○活動的、元気がいい
△神経質	→ ○繊細、清潔、心配りができる
△飽きっぽい	→ ○好奇心旺盛、切り替えが早い

## 例②相談する

★次のうち、自衛隊の厳しい訓練を最後までやりとげることができる可能性が高い人は、どちらのタイプの人でしょう。

## ①弱音を吐く人

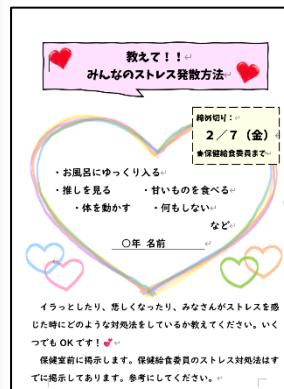
## ②弱音を吐かない人

実は、①のようなタイプの人だそうです。弱音を吐くことで、また頑張ろう！と思えるのだと思います。

みなさんも誰かに、素直な気持ちを話してみると、心がすっきりするかもしれません。

適度なストレスは、成長に欠かせないものですが、過度なストレスをためると、病気や命に関わることもあります。ストレスがたまっていると感じたら自分に合った対処をし、心と体を休ませてあげましょう。また、「一人で抱えきれない悩み」があったら、周囲の信頼できる人に相談しましょう。

松中生&先生のストレス発散方法を紹介



～保健給食委員会より～  
　　今月の活動目標は、「心の  
　　健康について促す」です。

保健給食委員会では、松中生＆先生のストレス発散方法を募集しています。そんな方法もあるんだ！試してみようかな～というきっかけになるといいです☆

保健室前に掲示するので、  
ぜひ、みてください。

～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【2月】～



月曜日：3月、10月、17日

11:00~14:00

金曜日：7月、14日、21日、28日

8:00~14:00

## ～スクールカウンセラー 中川先生の来校日予定【2月】～

金曜日：14日、28日

| 2 : 4 5 ~ | 5 : 4 5

※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

3月

令和7年3月3日(月) No.29

能登町立松波中学校保健室

<3月の保健目標>  
健康生活を振り返ろう

今年度もあっという間で、3年生はもうすぐ卒業式、1・2年生は進級となります。3月は、締めくくりの月です。この1年間でできしたこと、できなかったことを振り返り、4月に向けて準備を始めましょう。



## 1年間の健康生活を振り返ってみよう



□好き嫌いせずバランスのよい食事をした。



□早寝早起きを心がけ、質のよい睡眠がとれた。



□毎日、規則正しい生活リズムで過ごせた。



□積極的に運動し、適度に体を動かした。



□感染症やけがの予防を心がけて、実行できた。



□友達と仲良く生活し、充実した学校生活を送ることができた。

## ★3月3日は耳の日！★



気を付けて！耳の病気▲



音は、空気の振動として耳に届きます。

空気の振動は耳介で集められ、外耳道を通して鼓膜に伝わります。耳小骨（キヌタ骨・ツチ骨・アブミ骨）で增幅された振動は、蝸牛で電気信号に変わり、聴神経を介して脳に伝えられます。

その電気信号を受け取った脳が、「音」として認識するのです。

**中耳炎**：鼓膜の内側の部分である中耳に起こる炎症です。耳の痛みや耳閉感がある場合には中耳炎である可能性があります。痛みを放っておくと難聴に繋がります。

**ヘッドホン難聴**：イヤホン等を使い大きな音量で音楽などを聞き続けることにより、有毛細胞が徐々に壊れて起こる難聴です。大きすぎる音量で聞かないこと、長時間連続して聞かずに定期的に耳を休ませることなどが大切です。

耳あかの  
耳寄りな話

あなたの耳あかは、カサカサ？  
それともベタベタ？

耳あかは、外耳道にある皮脂腺や耳垢腺から出る分泌物に外部のほこりや古くなった皮膚などが混ざったものです。実は、耳あかのタイプを決定する遺伝子があり、カサカサ（乾性）／ベタベタ（湿性）の割合には、人種差があるそうです。日本人

の70～80%は、カサカサタイプですが、ベタベタでも全く問題はありません。

ちなみに、ヒトには耳あかを自然に排泄する機能（自浄作用）が備わっているため、耳あかのケアは、入浴後に耳を軽く拭う程度で大丈夫。どうして耳気に



なるときは、耳鼻咽喉科を受診しましょう。