

ほけんだより 12

七尾市立七尾中学校

令和5年12月6日

11月16日（木）七尾市学校保健研究大会がありました

講演会「医師から見た子どものネット依存」では、講師に富山大学学術研究部医学系 疫学・健康政策学 講座 准教授 山田正明 氏の講演を聞くことが出来ました。その中で印象に残ったことは、ネット利用時間の長い子どもの多くは、保護者のネット利用が長い（2時間以上）という事でした。特に母親のネット利用が長いと、子どもに影響が大きいそうです。それは、「家庭内でのルールがない」「親子のコミュニケーションが少ない」などに関連しているからです。ネット、ゲーム依存の好発年齢は14、15才と言われています。今一度、家庭内でのネット（スマホ・ゲーム・SNS等）のルールを見直してみませんか？



感染症対策は続けよう！

石川県にもインフルエンザ警報が発令され、七尾中も再び感染症が増え始めています。（2学期は9月が多く10、11月と少なく推移していました。）手洗い・換気・早寝早起き・バランスの良い食事・運動などそれぞれができることはたくさんあります。一人ひとりが気を配って生活していきましょう。

インフルエンザにかかったら

**登校
できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	解熱	1日目	2日目	3日目	登校OK	
発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK

空気を入れかえよう



カイロが温まるのはなぜか？

鉄

は空気中の酸素に触れると化学反応を起こし、熱が発生します。カイロの中には鉄の粉が入っていて、それが熱を作り出します。また、温度や持続時間を調整するために、水や炭なども入れて、私たちを快適に温めてくれる仕組みになっています。



ここに貼って
上手に温まろう！



首

首には太い血管があるので全身が効率よく温まります

背中

背中にある大きな筋肉を温めると、筋肉が固まるのを防げます

お腹

おへその少し下を温めると、元気に過ごせると言われています

腰

おへその真裏を温めると、腰全体が温まります

足

くるぶし周辺を温めると、足の先まで温まります

保健委員会でピアカウンセリングを行いました

11月の保健委員会の活動として、全校でピアカウンセリングを行いました。ピアカウンセリングとは仲間同士の相談活動です。生徒同士匿名で、タブレット端末を使用して行いました。一部を紹介します。その他の悩みに対するアドバイスも、随時校内に掲示しています。学校生活の参考にしてください。

保健委員会【ピアカウンセリング】

仲間と行うお悩み相談

いろいろな考え方があることを知り、自分なりの解決方法を探そう！

お悩み 部活編

みんなからのアドバイス

先輩に話しづらくて悩んでいます。

共感

・怖い先輩だと、話すだけで緊張しますよね。

少しずつ話してみよう

- ・少しずつ話す機会を増やしていけばいいと思います。
- ・友達と一緒に話しかけてみてください。
- ・まずは、あいさつから。
- ・初めから会話しようと思わず、まずはあいさつなどの小さなことからやってみるといいと思います。
- ・先輩は、話しづらい人たちなので、
気を遣って丁寧な言葉で話したらいいと思います。

うれしいかも

- ・意外といい先輩かもしれないと思って、がんばって話しかけてみればいいと思います。多分、先輩は後輩から話しかけてもらうのはうれしいと思います。
- ・怖い気持ちが消えるのは難しいけど話しかけてくれたら、きっとうれしいと思います。

無理しないでね

- ・話したい！と思うのであれば、頑張ってください！
そこまでじゃなければ、話さなくてもいいと思います。
- ・話さなくてもいいと思います。

その他の考え方

- ・先輩側としては、話しかけてほしいです。
- ・先輩としては「後輩といっぱい話して仲良くなりたい！」と思っている人もいるので、一回話しかけてみて共通すること(誕生日や好きなものなど)を見つけるといいと思います。