

# 保健だより



12月に入り、寒さが一段と厳しくなってきました。学校では、感染症の予防のため、今年度も冬場も常時少し窓を開けて換気をしています。そのため、寒さ対策が必要となります。体の冷えは免疫力を低下させるため、感染リスクが高まります。お子さんを暖かい服装で学校へ出していただきますようお願いします。  
(ヒートテック等の下着、長袖の服装、カーディガン、タイツ、丈の長い靴下、登下校用防寒着等)

## 2025年 高松中 保健室利用状況

今年の体調不良での保健室利用の様子をお伝えします。

### 1位 頭痛

体調不良での来室で、一番多かったのが頭痛でした。

理由としては、寝不足が最も多かったです。中学生の睡眠は、8時間が理想と言われています。みなさんは今、身体が成長できるサービスタイムを過ごしており、とても大事な時期なのです。しっかり睡眠をとり、自分の身体を大事にしましょう。

また生活リズムを整え、『毎日同じ時間に寝る・起きる』を心がけましょう。

保健室では薬をわたすことは出来ません。保護者の方と相談して、自分に合った薬を持参しましょう。薬の効き目や効果は人それぞれです。他の人からもらうのはやめましょう。

不安なこと・困ったことがあれば、相談してくださいね。



### 2位 腹痛

次に多かったのが腹痛でした。

理由として、便秘や下痢、生理やお腹の冷えからくるものでした。

腹痛は、痛みの程度や位置によって原因が異なります。保健室に来たときは、どんな痛みなのか、どこが痛いのか、詳しく教えてください。

処置として、「の」の字になでてマッサージをしたり、膝かけや湯たんぽなど温かいものをあててあたためたりすると、痛みが和らぐことがあります。

また、腹痛の中には虫垂炎や胃腸炎などの病気が原因の可能性もあります。腹痛が治らなかったり、激しい痛みを感じたりするときは、病院の受診を考えてみましょう。



### 3位 咽頭痛（のどの痛み）

のどの痛みでの来室も多かったです。

のどの痛みは、風邪やインフルエンザ、コロナなどの感染症の他、空気の乾燥やアレルギー、大声を出すなど声の使い過ぎなどが主な原因です。

十分な水分摂取やうがい、喉の粘膜を潤すことで痛みが和らぎ、防御機能も高まります。またマスクの着用は、乾燥と感染予防の両面で有効です。

のどの痛みとともに、咳、鼻水、くしゃみ、だるさ、発熱などがある場合は、風邪やインフルエンザなどの感染症の可能性が高いので、速やかに受診しましょう。



### 4位 気持ち悪い・吐き気・嘔吐

嘔吐してしまうと、周囲の人が感染して、いろんな病気になってしまう可能性もあります。

気分不良や吐き気を感じたら、給食当番の人は休んで他の人に代わってもらいましょう。

特に、冬の時期はノロウイルスによる感染が多くなってきます。ノロウイルスは、食中毒に感染した人の吐物や排泄物(便)などを介して、人から人へと感染します。感染予防のため、調理・食事の前やトイレの後は、石けんを使ってよく手を洗うことを徹底しましょう。嘔吐してしまった場合は、においや味でさらに吐き気をする場合があるので、しっかりうがいをしましょう。



## 2年生 思春期講座「生と性」の学習会 ～大人に近づく日々～

1月27日に星の子助産院の坂谷理恵子先生をお招きし、思春期講座を行いました。思春期講座では、先生のお話や、胎児体験、妊婦体験、赤ちゃん抱っこ等を通して「命の大切さ」を学びました。

#### <振り返りより>

☆ 今日の話や動画で、自分が生まれてくるとき、父母や祖父母、兄は、とても応援してくれたし、喜んでくれたと改めて実感しました。感謝しかないし、これからの人生恩返しをしていきたいと思いました。また自分は人と比べてしまうところがあったけど、今日話を聞いて自分は自分らしく、そして命を大切にしていきたいと思いました。(H・Tさん)

☆ 特に驚いたところは、子供が女性の子宮の中にできてから、生まれてくるまでの過程です。この間に、たくさんの負担があると知りました。例えば、お腹が大きくなってきて足などが痛くなったり、産むときも想像以上に辛そうでした。将来それを経験する側にはなれないけど、女性をサポートできるようにしたいです。(S・Tさん)

☆ すぐく印象に残ったのが、「命は頭のとっぺんから足のつま先まで。命の塊がびっしりつまっている。」という言葉です。この言葉を聞いて、自分の体や心を大切にしようと思いました。些細なことでも自分をいたわったり、気遣ったりしようと思いました。そして自分だけでなく家族や友達、先生など様々な人にもこういった気持ちを持っていたいと思いました。(U・Sさん)

