



いきいき ☆きら☆きら

- 内容
- ・インフルエンザ流行入り
 - ・よい歯の優良校受賞
 - ・薬物乱用防止教室を実施しました！
 - ・アニバーサリー反応について
 - ・3学期の身体計測の予定

令和6年12月（裏もあります）

津幡中学校長 泉 智一

養護教諭 高木 佑希恵

インフルエンザ 県内流行シーズン入り！

石川県内でもインフルエンザが流行シーズンに入ったとの報道がありました。津幡中でもインフルエンザでお休みする人が出始めました。また、冬休みは人と会う機会も増えますし、特に3年生は受験の大事な時期です。手洗いなどの感染予防行動を徹底しましょう。また、津幡町の中学生はワクチン接種の補助があります。詳しくは津幡町のHPを確認してみてくださいね。

インフルエンザ	
感染経路	①飛沫感染 ②接触感染
症状	悪寒、急な発熱、喉の痛み、だるさ、筋肉痛、関節痛、咳、鼻水、頭痛、腹痛、嘔吐、下痢
予防法	手洗い、マスクの着用、咳エチケット、睡眠・栄養をしっかりとる、加湿、人混みを避ける、予防接種

よい歯の優良校 受賞！

津幡中学校が石川県よい歯の学校運動コンクール中学校大規模部門で優良校を受賞しました。これは、むし歯の少ない学校やむし歯の治療率が高い学校に贈られる賞です。これからも、給食後のていねいな歯磨きや、歯科医院での定期的な口腔ケアを継続していきましょう。



1年生が「薬物乱用防止教室」を実施しました！

11月14日（木）、1年生保健委員が企画運営して、「薬物乱用防止教室」を行いました。調べ学習した中から、クラスの保健委員がすぐれたものを選び、保健委員が内容に合わせたスライドを作成して、本人がみんなの前で発表しました。

とても立派な発表で、1年保健委員もとても頑張りました！保健委員が考えたクイズや、津幡警察署の方や学校医の先生のお話、先生方が誘い役をして「したくないことをしっかり断る」ロールプレイングも実施され、断る難しさも体験しました。



【生徒の感想】

- ・自分たちと同じ中学生が薬物を所持し、検挙されていると聞きびっくりした。
- ・自分には関係のないことだと思っていたけど、意外と身近なことのように感じて怖くなった。
- ・薬は本来、病気を治すのを助けてくれるが、過剰摂取は体に悪影響を及ぼすことが分かった。
- ・薬物乱用は最悪死亡することもあるので、他人に左右されず、自分でしっかり判断をしたい。
- ・薬物は1回使うと、もうやめることはできない。最悪死んでしまうこともあると知り、絶対に使わない。
- ・自分は将来、体のことを最優先に考え行動していきたいと思った。
- ・たばこは1本吸うだけで5分も寿命が縮まると知って怖いと思った。

知っておこう「アニバーサリー反応（記念日反応）」

来月で震災から1年。先日も地震がありました。怖かったですね。少しの揺れでもすぐに目が覚めた、心が落ち着かないといった声もよく耳にしました。これから、震災関連のニュースを見る機会も多くなるかもしれません。この時期に起こりやすい「アニバーサリー反応」について紹介します。



アニバーサリー反応(記念日反応)

災害等から1か月、半年、1年、2年といった節目の時期に、心身の状態が不安定になる現象。

- ・思い出してドキドキする ・悲しくなる ・不安になる ・怒りっぽくなる ・体調不良 ・体が重くなる
- ・じんましんや皮膚トラブルが増える ・ぼーっとする ・寝つきが悪くなる ・怖い夢をみる など

★災害等を経験した誰にでも起こりうる自然な反応。異常でも心が弱いわけではない。

対処法

- ・リラクゼーション法（呼吸法など） ・好きな事に取り組む ・過剰な情報（映像、写真等）から離れる
- ・誰かに話す（家族、友達、先生、スクールカウンセラーなど 保健室でもいつでも聴くよ）

試験・試合前にもおすすめ♪
不安や緊張がほぐれ、
実力を発揮できるよ！
1分程度繰り返そう。



3学期の身体計測の予定

体育の授業中に身体計測をします。日程は以下の通りです。変更があればまたお知らせします。

1月	7 (火)	8 (水)	10 (金)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	20 (月)
1限	始業式	3-4		3-3	2-1	1-2	
2限	学活	1-5	3-5				1-4
3限	3-2	2-3	1-3		2-2		
4限		3-1	1-1			2-4	

場所：保健室

順番：男子⇒女子

服装：体操服（保健の場合はそうじの服）
保健室前の廊下で靴下を脱ぐ。

測定後、健康ノートに記入。カゴに提出。

【髪が長い人へ】
髪型に注意！
おだんごやポニーテールは
正確に測れません。
低い場所で結んできてね。

