

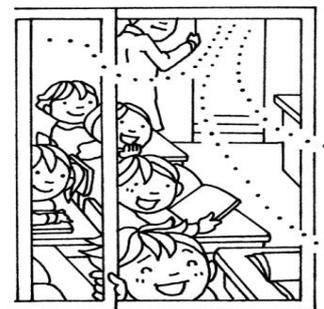
令和元年12月
千葉市立若松中学校
保健室

2019年も最後の一か月となりました。今年はどうないいことがありましたか？小さなことでも、いいことが集まれば、前に進む力になります。よくなかったことを思い返して反省することも大切ですが、よかったことをたくさん思い出して、新しい年へのエネルギーにしましょう。何かと忙しい時期ですが、体調に気をつけて、よい年末年始をお迎えください。

教室にストーブが入りました！

ストーブを使いますと、部屋の空気が汚れます。1時間に1回は窓やドアを開けて換気をしましょう。

腹痛で保健室へ来室する人が増えています。おなかが痛くなる人は体が冷えているのかも。上からたくさん着るのではなく、温かい下着をつけましょう。吐き気や下痢が続いたりする場合は、胃腸炎などの病気が原因のことが多いので、早めに医師の診察を受けましょう。



★寒さやストレスが原因で、おなかの不調が起きるメカニズム★

寒さやストレス！

→血のめぐりが悪くなる

→腸の働きに必要な酸素や栄養分が届かない

→腸の働きが低下

→下痢・便秘・痛みなどの不調が起きる



インフルエンザが話題になっていますが、かぜと同じで基本的な予防は「手洗い」「うがい」です。寝不足や疲れを残さないよう、「規則正しい生活」も大切です。自分の今の生活を振り返ってみましょう。予防接種は効果が出るまでに2週間かかります。受ける予定の人は、早めに受けておきましょう。

健康観察のお願い

登校前は健康観察をして、具合の悪い場合は無理して登校させず、ご家庭で、早期治療・早期回復を心がけてください。体調がすぐれず登校する場合、早退することが多いので、連絡方法について親子で確認しておいてください。

学校で具合が悪くなった場合は、健康管理・生徒指導の観点から保健室での休養は1時間を目安とし、良くならないときは家でゆっくり休むよう勧めています。仕事の変更等で緊急連絡先が変わった場合は速やかに担任までお知らせください。よろしく願いいたします。

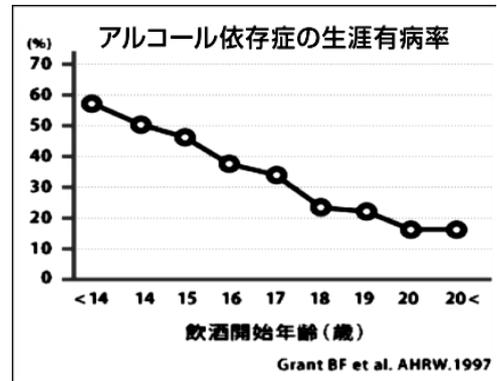
お正月も近いので

『未成年』と『飲酒』について考えよう

毎年、思春期教室のためにアンケートを取ります。この4年間回答した生徒の約2割に飲酒経験があり、その中で5割が「身近な大人」がきっかけになったと回答しました。飲酒にはなぜ年齢制限が設けられているのでしょうか。

- ☆ 脳の発達に悪影響…20代から委縮が始まる人もいる。
- ☆ 成長・性腺機能障害…男女どちらにもおきる可能性がある。
- ☆ アルコール依存症になりやすい。

右のグラフが示すように、飲み始めた年齢が早いほどアルコール依存症になりやすいことがわかります。



※勧められても断る勇気を持ちましょう。

おうちの方へ

☆ご家族揃ってよいお年をお迎えください。

12月は何かとあわただしくなりますね。お忙しい中、申し訳ありませんが、4点お知らせします。

- (1) 1年生心電図検査の結果が出ました。精密検査等に該当した生徒には個別にお知らせしました。連絡の無かった生徒は異常なしです。
- (2) 寒くなるにつれ不調を訴えて来室する生徒が増えてきました。来室者には「病気の記録カード」を記入してもらいますが、その中に「具合が悪くなった原因は何だと思えますか」という項目があります。多くは「疲れ」、「睡眠不足」を挙げています。その都度個別に話していますが、「疲れを感じた時には、時間のやりくりをして早めに寝る。」「熟睡できるように寝る前に携帯電話を使用しない」など、翌日に疲れを残さないようにご家庭でも声掛けをお願いいたします。
- (3) 上部にも書きましたが、アンケートに回答した生徒の中で飲酒経験のある生徒が約20%、その中で半数が「きっかけは身近な大人」と回答しました。冬休みはクリスマス、お正月など人が集まる機会が多くなります。日本はお酒に対して寛容な雰囲気がありますが、未成年にとっては「薬物」です。ご注意ください。
- (4) 日本スポーツ振興センターの給付金を受け取るには申請から給付まで約3ヶ月かかります。今年度中に給付金受け取りを希望される場合は1月10日までに保健室に申請書を提出してください(書類不備の場合を除く)。その後に提出された場合は年度をまたぎ、給付金の受け取りは4月以降となります。卒業や転出の場合、給付方法について個別にご相談いたしますのでよろしく申し上げます。