



令和3年12月1日
宗岡中学校 保健室

12月号

あおぞら

2021年も残すところあと少し。みなさんにとってはどんな1年でしたか？ 暦では冬至は冬の真ん中と言われます。けれど、実際には冬の寒さはここからが本番。受験勉強など、頑張りどころの人、早寝・早起き・朝ごはんなどで体調管理しましょう。

また、今年もコロナの緊急事態宣言でさまざまな予定が思う通りにいかないことが多かったと思います。自分の中で身につけた感染症予防対策を完全に習慣化してください。自分・家族・身の回りの人がコロナに感染しないように守るのは君たち一人ひとりです。感染予防の意識を持って安全に生活できる宗中生になってください。

* 12月の保健行事 *

7日(火) 1年生 性教育講演会 全クラス1時間

講師 助産師 桜井 裕子 さん

9日(木) 2年生 歯科保健指導 各クラス1時間

埼玉県歯科衛生士会 朝霞支部 歯科衛生士4名

【過敏性腸症候群を知っていますか？】

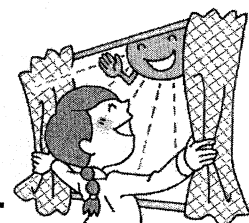
症状：おなかの痛み、便通の異常（排便回数や便の形の変化（下痢など））

原因：腸の運動や知覚は**脳と腸の間の情報交換**によって調節されているので、ストレスで不安状態になると腸の収縮運動が激しくなり、痛みを感じやすい知覚過敏状態になる。病院では悪性腫瘍や炎症性の病気などでは無いことを確認してから診断・治療する。

日常生活と治療

：基盤として規則正しい生活習慣が大切。1日3食を規則的にとり、夜間の大食いは避ける。高脂肪食、香辛料を多く含む刺激の強い食品は控えめにする。適度な運動をして、睡眠と休養を十分にとる。生活習慣の改善で良くならない場合は病院で服薬治療をする。

過敏性腸症候群はストレスによっても悪化します。症状が強い時は**体のSOS**と受け止めて、無理せずに休養したり、人に相談してみましよう。改善しない時は病院で診てもらいましよう。



【自分の心の健康を考えてみましょう！】

生徒のみなさんへ

困っている時、辛い時、悲しい時、話せる相手はいますか？SOSを出せていますか？心の傷は体の傷とは違い、言わないと見えません。

- ① まずは、何かされた時に悲しくないか、辛くないか自分に聞いてみてください。
- ② 心の痛みや傷に気がいたら言葉にして誰かに伝えてください。
- ③ 心の傷は体の傷と同じように手当をすれば今より良くなるし、治りも早いので誰かの手当を受けてください。
- ④ 誰か大人に悩み事を相談してちゃんと聞いてもらえなかった時は**3人目**までがんばって大人にSOSを出すようにしましょう。

生徒をとりまく大人のみなさんへ

問題解決を急がない姿勢で受容傾聴することが大切です。

- 1 すぐにジャッジしない
- 2 アドバイスしない
- 3 勝手に決めつけない
- 4 ありのままに受け止める

※オウム返しをしながら語気を強めずに詳しく尋ね、子どもに起きていることを丁寧に聞く。対策も大人からではなく「対策はどんな風にする？」とその子が問題を主体的に解決できるように促します。アドバイスは最後で大丈夫です。

※決めつけた対応をすると、子どもはできない自分を受け入れてもらえない感覚になり、失敗した時、困った時何も言わなくなってしまい、大人がSOSをキャッチできなくなります。**家庭**は弱い自分を受け止めてもらえる**安心できる home**になってください。大人一人ひとりが「その子の**3人目**までの大人」になることが重要です。

冬休み 楽しく元気に過ごそう！



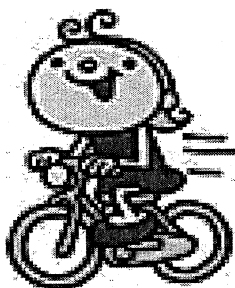
みなさんが心待ちにしている冬休みはもうすぐです。コロナこともあるので、自宅でクリスマスやお正月など楽しく過ごせるといいですね。受験生も居ますので、病気やけがなく、体調管理に努めてください。

★手洗い・うがい・ソーシャルディスタンス忘れずに ★寒くても早寝早起きをがんばろう

★食べ過ぎに気をつけよう ★寝る前の歯みがきを忘れずに ★出かけるときは、行き先を言おう

あぶない

のは あなたかも！



自転車事故は、中学生から高校生にかけての年齢に多いのが特徴です。自動車の運転経験がないために危険を十分認識していないという指摘もあります。

■ 中高生の自転車事故に多いのは

☆自転車対歩行者の事故 ☆右左折事の事故

☆雨の日の事故 ☆登下校中の事故

無茶な乗り方はあなた自身がけがをするだけでなく、相手にも重傷を負わせたり、死亡事故になる可能性があることをどうぞお忘れなく。

(参考：(財)交通事故総合分析センター)