

ほけんだより



東海村立東海南中学校
ほけんだより No.6
令和8年2月6日(金)

保護者のみなさまへ

インフルエンザが猛威をふるっています!



現在、東海村全体でインフルエンザ B 型が流行しています。保護者の皆様には、感染予防にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

今後も、新型コロナウイルス感染症や感染性胃腸炎など、様々な感染症の流行が心配されます。2月、3月は、県立高校入試や卒業式、修了式なども控えている大切な時期です。お子さまが元気に今年度を終えることができますよう、引き続き体調管理にご協力をお願いします。

感染症罹患時にお願いしたいこと

- ・発熱や症状が長引く場合は、早めに病院を受診ください。
- ・受診後、感染症の診断がついた場合は、以下2点を必ず学校までご連絡ください。
 - ① 「感染症名(インフルエンザの場合、A 型か B 型が分かれば、そちらもご報告ください。)」
 - ② 「医師から指示された出席停止期間」

～お薬の管理、お子さんに任せていませんか?～

保健室で体調不良の生徒と話していると、「何の薬がよく分からないけど、家にあった薬を飲んだ。」「お姉ちゃんが病院でもらってきた薬をもらって飲んだ。」「頭痛がいつもよりつらかったから、普段より痛み止めを1つ多く飲んでみた。」など、薬の服用方法について、心配な発言を耳にすることがあります。もしかしたら、保護者の方の気付かないところで、間違った服用の仕方をしている生徒がいるかもしれません。

薬の飲み方や量を間違えると、十分な効果が得られなかったり、身体に負担がかかたりすることがあります。

ご家庭にある薬については、お子さんに任せず、保護者の方の目の届くところで管理をすることをお勧めします。また、薬を服用した場合は、「薬を飲んだこと」をご家庭で共有していただくと安心です。学校でも、薬を飲んだ際は、家の人に伝えるように指導しています。

未受診項目の確認をお願いします。



現在、眼科受診率は33.0%、歯科受診率は34.3%の状況です。あと2～3か月後には、次年度の健康診断が始まります。

眼科や歯科に限らず、今年度の健康診断で指摘された項目については、今年度中の受診をお願いします。早めの受診が、お子さまの健康管理につながります。

「怒りの感情」との付き合い方を考えよう

イライラして、つい強い言い方をしてしまい、あとで後悔したことはありませんか？ 怒りは、だれにでも起こる自然な感情です。でも、怒りのままに行動してしまうと、自分も周りもつらくなってしまいます。

実は、「怒り」は、コントロールすることができる感情です。**その方法の一つが「6秒ルール」です。怒りを感じたら、心の中で「1、2、3…」と6まで数えてみましょう。**怒りのピークは6秒ほどと言われています。その間をやり過ごすことで、少し冷静になりやすくなります。

また、**いったんその場所を離れる、ノートや紙に殴り書きをする、泣く、全速力で走るなども、気持ちを落ち着かせる方法としておすすめです。**自分なりの「怒りのコントロール方法」を見つけておくとも良いですね。



「怒り」にかくれた気持ちに目を向けてみて…!

怒りは「二次感情」と呼ばれます。怒りの中には、「悲しい」「さびしい」「不安」「悔しい」などの本当の気持ち(一次感情)がかくれていることがほとんどです。「自分は今、本当はどんな気持ち感なんだろう？」と冷静に考えてみることも大切です。

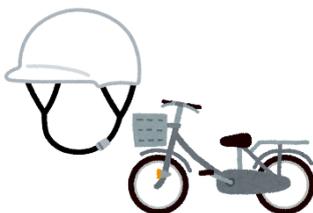


登下校中のけがが増えていきます!

最近、自転車による登下校中のけがの来室者が増えていきます。話を聞くと、「時間がなくて急いでいた」「ぼーっとしていた」という声が多く聞かれます。

毎日の登下校で、次のことを意識できていますか？

- ・きちんとヘルメットをかぶる。
- ・交差点では1度止まる。
- ・友達と並んで走らない。
- ・スピードを出しすぎない。



特に、「ヘルメット」は、事故の衝撃から脳や頭を守る大切な道具です。**着用することで、重いけがのリスクを約6~7割減らすことができると言われています。**

また、**朝の時間によゆうがないと、注意力が下がりやすくなります。**

- ・少し早めに起きる
- ・翌日の準備は前日しておく

など、心と時間によゆうをもつことも、けがの予防に繋がります。



～がんばり方は人それぞれ～

保健室で話しをしていると、「みんなは頑張っているのに、自分がんばれていない」というような声をよく聞きます。

- ・がんばり方は、人によって違います。
- ・前に進むことだけが、がんばりではありません。
- ・悩むこと、立ち止まって考えること、休むことも、時によっては、その人なりの立派ながんばりです。
- ・結果だけで、自分の頑張りを決める必要はありません。

周り比べすぎず、自分なりのペースを大切にしてください。自分の頑張りを、自分で認めながら過ごしていきましょう。

