

令和7年11月4日(火)
学校組合立三豊中学校

朝夕の冷えこみが厳しくなってきました！！体調管理をしましょう。



朝夕の冷えこみが厳しくなり、冬の足音が聞こえるようになってきました。この時期は、昼間に気温が高くなる日もあり、寒暖の差が大きく、体調を崩す人が増えてきます。三豊中学校でも、頭痛や、喉の痛み等で保健室を来室する人が増えています。制服の下に着用する衣服で調節したり、早寝早起きで体調を整えたりするなどして、本格的な冬の到来に備えましょう。

11月の保健目標「正しい姿勢を身につけよう」

いすに座る際、机にもたれかかり前かがみになっていたり、浅く腰掛けて背もたれにもたれていたりする人を見かけます。また、寒くなってくると、背中を丸めて歩く人も増えてきますね。冬になると、腰痛で保健室を来室する人も少なくありません。育ち盛りみなさんが悪い姿勢を続けていると、体に様々な影響が出てきます。この機会に自分の姿勢を振り返り、良い姿勢を身につけましょう。

身長を伸ばしたい人は・・・

保健室前で身長を測っている人をよく見かけます。身長が伸びるということは、骨が伸びるということ。骨を伸ばすにはどうすればいいのでしょうか？

1 正しい姿勢を身につけよう。

→骨への負担軽減で身長UP！

2 骨を伸ばそう

→① 適度な運動、良質な睡眠で身長UP！

② 骨によい食事で身長UP！

・骨を作る材料であるカルシウム摂取。

【チーズ、小魚、牛乳など】

・カルシウムの吸収を促すビタミンD摂取。

【鮭や干し椎茸】

・骨の形成を促すビタミンK摂取。

【ほうれん草、小松菜、納豆】



正しい姿勢を簡単に

【立つ】

- ・下腹に力を入れて、お尻をキュッとしめる
- ・肩の力をぬく
- ・頭を吊り上げられているイメージ

チェックポイント

【座る】

- ・椅子に深く腰かける
- ・軽くあごを引く
- ・背筋を伸ばして下腹に力を入れる
- ・ひざはだいたい直角
- ・足の裏を床につける

LGBTQに関する相談は いつでも保健室へ

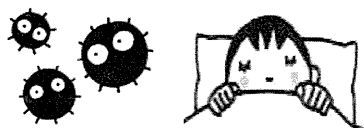
LGBTQの人は、約8%といわれており、これは左利きの人の割合と同じくらいなのだそうです。その中には、生きづらさを感じていながらも、男はこう女はこうあるべきという社会に根付いた思い込みによって、誰にも相談できず苦しんでいる人が少なくないそうです。

みなさんの中で、自分の性別に違和感があることを、制服を着ることやトイレに行くのが辛いことを、将来に不安を感じていることを誰かに話したいと思っている人はいませんか？何から、どう話せばいいのかわからない、けれど誰かに本当の気持ちを聞いてほしい…そんな人はいませんか？

家族や友達に話しづらい場合は、ぜひ、保健室へ来てくださいね。もちろん、秘密は堅く守ります。自分の本当の気持ちを話すことで、ほんの少し心を軽くしてみませんか。



インフルエンザ流行の季節到来！？



これからどんどん寒くなり、かぜだけでなくインフルエンザや新型コロナウイルス感染症等が流行しやすい時期になります。特にインフルエンザ等、一部の感染症は周囲の人への感染力がとても強いので、感染すると「出席停止」となり学校へは登校できません。大切な授業やテストの機会を奪われることにもなります。しっかりと自分の体調を管理しましょう。（特に3年生は、十分予防対策をしましょう。）

出席停止期間は、学校保健安全法施行規則で次のように定められています

インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症	感染性胃腸炎
発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで	発症後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで（軽快：解熱剤を使用せずに解熱し呼吸器症状が改善傾向にある）	下痢、嘔吐症状が軽減した後、全身状態の良い者（医師の診断に従う）

インフルエンザ出席停止期間早見表

発症後、最低5日間＋解熱後2日は登校不可

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		解熱後1日目	解熱後2日目		発症後5日以内	登校可能	
			解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内	登校可能	
				解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
					解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能

病院を受診した際には、いつから登校可能なのかを、必ず医師に確認してください。診断後は、学校まで連絡（発症日、現在の状況など）をお願いします。（三豊中学校TEL：0875-63-3028）



「〇〇さんがあなたのことウザいって言っていたよ。」

あなたの周りに、悪口の報告をしてくる人はいませんか。誰だって悪口を言われれば、腹が立つし悲しい気持ちになります。できれば自分の悪口なんて聞きたくないものです。悪口の報告は、本来なら知る必要もなかった悪口を聞かされ嫌な気持ちになるだけでなく、直接言われたわけでもない分、実際に言われた以上にひどい悪口の数々を想像して傷ついたり、また言われるのではないかと不安になったりすることがあります。

悪口を報告する人は、「自分は△△さんの友達だから教えてあげなきゃ…」なんて気持ちなのかもしれませんが、それは本当に友達といえるのでしょうか。本当の友達は、傷つくと分かっている悪口をあなたに報告する人ではなく、あなたの悪口が言われているその場で「そんなこと言うのやめなよ。」と注意してくれる人ではありませんか？

そもそも、本当に悪口を言っていたのかどうかも証明できません。単なる雑談の中の一部が切り取られ、悪口に聞こえるような言い方になって、あなたに届いている可能性もあります。私は、悪口をいう人やそれを報告してくる人に、みなさんが自分の気持ちを振り回されないでいてほしいと思います。あなたは「悪口の報告」について、どう思いますか？