

ほけんだより 2月

令和6年2月1日(木)
学校組合立三豊中学校

もうすぐ節分、そして立春を迎えます。立春は春が立つという意味で、立春を迎えた頃から気温の底はピークを過ぎ、徐々に春めいた季節に変わっていくという日です。体調を崩しやすい時期ですから健康管理に注意しましょうね。そして、厳しい寒さに耐えた後にやってくる春の喜びは格別のはず。3年生、美しい桜が咲く春まで、あと少しですよ。

あなたの手洗いは大丈夫？

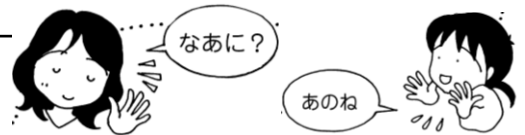
感染症予防には手洗いが大切だと分かっているけど、寒い日はついつい手洗いが適当になってしまいがちです。保健委員会では、毎週石けんの補充を行っています。3学期に入り、石けんの減り具合の遅い学年もあるようです。感染予防には、誰でも当たり前に行える対策を習慣化させることが、一番効果があると思います。三豊中学校では、1月からインフルエンザB型が流行しています。自分の手の洗い方を振り返り、下の図を思い出して「洗い残しやすい場所」を確認しながら、丁寧に手を洗う習慣を身につけましょう。また、爪は常に短く切り、清潔を保ちましょう。

洗い残しが
多いのは
ここだよ！

指先
手のひらのしわ
親指の付け根
ふくらみ
手首
手のひら

<p>1</p> <p>流水でぬらす</p>	<p>2</p> <p>石けん液を適量とる</p>	<p>3</p> <p>手の平と手の平</p>	<p>4</p> <p>手の甲と手の平(両手)</p>
<p>5</p> <p>わずれずに</p> <p>指の間</p>	<p>6</p> <p>わずれずに</p> <p>親指(両手)</p>	<p>7</p> <p>わずれずに</p> <p>指先と手の平(両手)</p>	<p>8</p> <p>両手首</p>
<p>9</p> <p>つめブラシ(両手)</p>	<p>10</p> <p>流水でよくすすぐ</p>	<p>11</p> <p>水気をしっかりふき取る</p>	<p>12</p> <p>消毒剤をすり込む</p>

「誰かに話す…」という癒やし



思春期まっただ中のみなさんは、心身のこと、将来のこと、友人関係のこと、家族のことなど様々な悩みを抱えていることでしょう。現代はストレスの多い社会といわれ、多くの人が何らかの悩みを抱えて生きているそうです。もしかすると、悩みがない人の方が少ないのかもしれないね。

しかし、その悩み事が気になって仕方がない、耐えられないほどつらいという人は、いませんか？ そんなときには、思い切って誰かに相談してみましょう。相談しても、はっきりとした解決策は見つからないかもしれませんが、でも、誰かに話すことによって、その悩みや心配事は「誰にも話せない深刻な悩み」から「人に話せる程度の深刻な悩み」へと変化し、少しだけ心を軽くしてくれるかもしれません。心が少しでも軽くなれば、ポジティブに問題と向き合えることができるようになるかもしれません。自分の中だけに悩みや心配事をため込んでしまっただけでは、それが気になって勉強や部活動、友人関係まで手につかなくなることもあるでしょう。「誰かに話すこと」が不安の悪循環を断ち切ってくれるかもしれませんよ。家族や友人に話しづらいときは、ぜひ保健室やスクールカウンセラーの存在も思い出してくださいね。



辛いとき、困ったとき、一人で悩まないでね

- ◆ 三豊中学校 0875-63-3028
- ◆ 24時間子どもSOSダイヤル 0120-0-78310

ピロリ抗体検査について

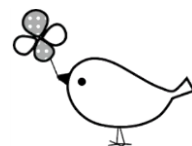
三豊市・観音寺市では、生徒の胃の健康維持および胃がん予防を目的として、中学生を対象にピロリ抗体検査を実施しています。

○対象者	新中学3年生 (三豊市及び観音寺市に住所があり、本人と保護者が同意した者)
○費用	自己負担無料(市が負担)
○検査方法	尿中ピロリ抗体検査 (1学期に学校で実施する健康診断(検尿)の際に一緒に行う)
○検査結果	懇談会等の際に保護者へ手渡し (市から密封したものが学校へ届くため、学校には結果は伝わらない)



ピロリ菌は、主に5歳ぐらいいまでに経口感染します。そして、静かに胃の中に住み続け、症状なく感染が続くことで慢性胃炎、胃・十二指腸潰瘍・胃がん等の胃の疾患を引き起こすと言われていいます。ピロリ菌に感染している場合、感染していない人の約10倍胃がんになりやすいといわれており、日本で発見される胃がんの約99%は、ピロリ感染によるものであることが分かっています。

しかし、できるだけ早い段階で感染の有無を調べ、感染していた場合には除菌療法を行うことで、胃がんをはじめとする胃疾患の発生リスクを抑えることもできます。今回のピロリ抗体検査では、もし陽性だった場合、その後を受ける確定検査や除菌治療も無料で受けることができます。2人に1人はがんになる時代といわれていますが、若いうちにピロリ菌を除菌することで胃がんになるリスクは確実に下げることができます。詳しい内容は後日お知らせしますので、ぜひ検査を受けてもらえたらと思います。




自分が言われて嬉しい言葉と悲しい言葉

あなたが言われて嬉しい言葉、悲しい言葉は何ですか？
悲しい言葉は、言われた相手が傷つくのはもちろん、その言葉を一番近くで聞いているあなたの心も傷つけてしまい、どんどんネガティブな考えにさせてしまいます。

しかし、「ありがとう」など、感謝の言葉を口にすると言われた方も言った方も、脳や体に良い影響を与えるホルモンが出ます。誰かに接するときには、お互いが優しい気持ちになれる言葉を選ぶようにしたいですね。





SNSとかけて学校と解く。その心は…?

どちらも「どうこう(投稿・登校)するときは気をつけましょう」

- ◆ 「バカ」「ウザい」などの悪口を書き込む
- ◆ 友達とのやりとりをスクショして載せる
- ◆ 近所のお店で食中毒が出たなどのデマを流す
- ◆ 「死ぬ」などと書き込む

侮辱罪

名誉棄損罪

業務妨害罪

脅迫罪

一度投稿したものは、たとえアカウントごと削除しても、完全に消えることはありません。罰金の支払いを命じられたり、逮捕される可能性もあります。それだけ相手を深く傷つける行為だからです。

「冗談のつもりだった」は通じません。誹謗中傷は犯罪です。

