

# ほけんだより



2024.11.1  
甲斐市立双葉中学校  
保健室  
文責 日向 里江子

## 『感染症』を予防しよう！

冬になると湿度が低くなり、空気が乾燥します。すると鼻やのどの粘膜を保護しているバリア機能が低下して、インフルエンザなどの感染症に罹りやすくなります。感染症と聞いてみなさんが真っ先に思い浮かべるのはインフルエンザやコロナだと思いますが、今年は「マイコプラズマ」も流行しています。マイコプラズマに感染することで気管支炎や肺炎などを起こしたり、耳に入ると中耳炎で耳が痛んだり、胃腸に入るとおう吐や下痢を起こすこともあります。

**潜伏期間：2～3週間（比較的長い）**

**症状：＜初期＞頭痛、発熱、倦怠感**

→＜数日遅れて＞長引く咳（3～4週間かあることもある）

※痰を伴わない咳、鼻水・鼻づまりの症状は少ないのが特徴

**予防方法：手洗いやうがい、マスクの着用が基本です。換気や手指の消毒も行うと更によいでしょう。感染が疑われるときは、早めに受診してください。罹患してしまった場合は家庭内での感染を避けるために、タオルや食器の共有を控えたり、できれば寝室は別にしたりするといいですね。（接触感染、飛沫感染するため）**

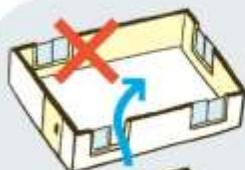


マイコプラズマは検査を受けなければ診断はつきません。結果が出るまで数日かかる検査もあります。専用の抗生剤がありますが、基本的には自然治癒する疾患なので、使用しなくても治ります。

いい(11)くう(9)き

11月9日は換気の日

## 換気のポイントは？



窓を1箇所開けただけだと  
うまく風が流れない  
(風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと  
新鮮な空気があまり部屋  
の中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても  
近い位置だと狭い範囲でしか  
空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある  
窓を開けると、部屋全体の空気を  
効率的に入れかえられます！



風が入りにくいときは  
入口の窓は小さく開け、  
出口を全開にするとよい



# うんちはカラダからのメッセージ



色や形で体調の変化がわかります。毎朝確認しよう。

便秘



硬くてコロコロしている



小さいうんちがくっついている



ソーセージ状で表面にひび割れ

正常



ソーセージ状で表面がなめらか



水分が多めでやわらかい半固形状

下痢



輪郭が不明瞭で泥のよう



固形物がなく液体状

健康な人のうんちは80%が水分で、残る20%のうち3/1が食べカス、3/1が生きた腸内細菌、3/1が剥がれた腸粘膜です。観察項目は①形 ②量 ③固さ ④色 ⑤臭いです。便から心身の健康状態が分かるんですよ！

## 排便しやすい姿勢は考える人のポーズ！

前かがみになる

肘は太ももの上に

かかとを浮かせる



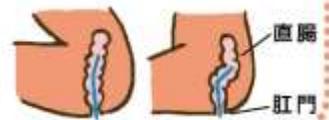
前かがみだと

直腸と肛門の間の角度が緩くなって

便が出やすくなるよ！

前かがみ

まっすぐ座る



## 最近の保健室は・・・

どの部も代替わりをし、新体制での活動が始まりましたが、チーム(メンバー)の士気(雰囲気)はどうか。ある生徒と話していた際、普段の下級生との関わる様子から慕われていると感じていたためそのことを伝えると、とても嬉しそうに「先輩がとても優しくかったから、自分もそんな先輩になりたいと思って意識していた。部の雰囲気がよくなるように、みんなでどうしたらいいか話し合い実践した。」と教えてくれました。とても素晴らしいですね。私が学生の頃の先輩はとても怖くて、逆らうことはできないし、相談はもちろん簡単に話しかけることすらできませんでした。「良い見本が近くにくれたから、自分もそんな風になりたいと思えた。先輩のお陰なんです。」そんな風に話すその子の表情はとても柔らかく、温かい目をしていました。

自分が人からよくしてもらい、自分も同じように他の人にもよくしてあげられるのか、嫌なことをされたときはどうか・・・先輩/後輩の関係だけでなく、全ての人間関係においても言えることです。

教室には見本になる人がいないと思うかもしれません。どんな風に行動していたらいいか分からなくなるときもあるかもしれません。教室には先を行く人(先輩)はいませんが、みんなが暮らすそのコミュニティを作るいちメンバーとして、あなたはどのように行動しますか(関わりますか)？

これからの時代に求められている力の一つに、「**社交性**(=バラバラな人間が価値観はバラバラのままできて、どうにかうまくやっていく能力)」があります。面白いことに私たちはみな違う価値観を持って生きています。故に心からは分かり合うことはできません。けれど、**分かり合えない人間同士が、どうにかして共有できる部分を見つけてそれを広げていく**ことならできるかもしれません。分かり合えないんだよ、すぐには…。全てを分からなくてもいいんだよ。大切なのは、**分かろうとする気持ちを持ち続けること**。今みなさんは、学校生活を通じて「社交性」を学んでいる最中です。