

ほけんだより2月

2026.2.20
甲斐市立双葉中学校
保健室
文責 日向 里江子

みなさん体調はいかがですか？山梨県内でインフルエンザの流行が続いており、本校でもインフルエンザBの流行がみられます。山梨県感染症対策センターによると流行は「**警報レベル**」となり、感染者の8割は20歳未満で、学級閉鎖や学年閉鎖が相次いでおきています。本校においても閉鎖措置をとったクラスがありましたが、たくさん体調不良者がいるクラスがあれば、全く欠席者がいないクラスもあります。同じように一家全滅という家庭があるのに対し、誰にも移らずに当事者だけで済んだという家庭もあります。同じ空間にいても移る人と移らない人がいるのはなぜでしょう？その差は为什么呢？移らない人にはこんな理由があります。

① 十分な免疫(抗体)がある:

過去に同じ型や似た型のインフルエンザに罹ったことがある／ワクチン接種をした。

② 免疫力が高い:

睡眠・栄養が十分で、ウイルスが侵入しても発症前に排除できている。

③ 不顕性感染(ふけんせいかんせん):

ウイルスは体内に入ったものの免疫が勝って症状が出なかった(本人も気付いていない)。

④ 感染対策を徹底:

マスク、手洗い、うがい、換気、加湿などにより、感染が成立するほどのウイルス量を吸い込まなかった。お話を伺ったお医者さんはこまめに水分補給をし、のどを潤わせているそうです。

当たり前、常識・・・でも、それをしなかったら意味がありません。感染拡大を食い止められるのは「あなた」です。もう一度気を引き締めて感染予防対策をしていきましょう！

元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

睡眠を
しっかりとる



好きなこと
(趣味)に没頭する



おいしいものを
食べる



テレビや映画などを
見て、思いつき
泣いたり
笑ったりする



誰かに話を聞いてもらう



あえて
何もしないで、
ぼーっとする
時間をつくる



自分を大切にすること

昨日、3年生を対象に甲府共立病院で産婦人科医をされている松上まどか先生をお招きし、保健集会「命の授業」を行いました。内容は多義に渡り、二次性徴、妊娠、避妊、性感染症、デートDV、ジェンダーなどたくさんのお話しをしていただきました。

ここ数年、保健室から双葉中の生徒たちを見ていましたが、性に関する正しい知識が身につけていないのではないかという不安があります。例えば、生理の意味を知らないまま、妊娠の仕組みも分からないまま、「性行為」だけが切り取られインターネット上の情報を鵜呑みにしている。インターネットが身近な存在である今日、情報は簡単に手に入るのに対し、正しい知識を得ることが難しいという実態もあります。1年生は先日、保健の授業で二次性徴とその変化に伴う適切な行動について学びましたね。ちゃんと理解できましたか？ 2年生、去年の学習を覚えていますか？その上で正しい行動がとれていますか？ 3年生、性感染症に関する正しい知識を身に付けることができましたか？

性の話は「エッチな話」でも「恥ずかしい話」でもありません。性教育は『**自分を知ること、自分らしく生きるための学び**』だと松上先生は仰っていました。正しい知識を身につけることは、自分と大事な人を守ることに繋がります。今はあまりピンとこなくても大丈夫。でも、必ず近い将来必ず役に立ちます。**「正しい」ことを「正しく」覚えてください。そして、「自分も相手も大切」にできる大人になってください。**

最近の保健室は・・・

2年生の修学旅行の事前学習が進んでいます。京都2日目の班行動、「どこに行こうかな～」と楽しそうに考えている人を見かけます。みんなが『縁結び』というイメージするものはなんだろう？やっぱり「好きな人と両想いになれる」「恋人ができる」といった感じかな？でもね、実は「ご縁」って恋愛、ひいては人と人だけのものじゃないと思うんだ。

「縁」という言葉はもともと仏教の考えから来ていて、『**原因(因)だけでは物事は起こらず、そこに關わる条件や出会い(縁)があって初めて現実になる**』という意味がある。例えば、同じ種(因)でも、土や水、光(縁)が違えば育ち方は全く異なる。人もきつと同じで、持って生まれた性質だけで生き方が決まるわけではなく、出会った人、立った立場、手に取った本、何気ない一言・・・そういう「縁」が重なって今の自分ができていく。だから「縁結び」は恋愛を“結ぶ”だけでなく、**人生に必要な出会いを結ぶこと**なのかもしれない。

例えば、たまたま入ったお店、偶然手に取った一冊の本、ふと耳にした一曲の歌、何気なく見上げた夕焼けの景色・・・それが自分の気持ちを変えたり、前を向くきっかけになったりすることがある。人も同じ。同じクラスになった友だち、同じ目標に挑んだ仲間、指導してくれた先生・・・それら全部があなたの道を少しずつ変えてきた「縁」なんだよ。人生は自分一人で歩いているようで、実はたくさんの「縁」に支えられているんだ。分かるかなあ。そして面白いのは、**縁は「選ぶ」ものでもあり、「育てる」ものでもある**ということ。どんな出会いもそのときはただの「偶然」に思える。でも、後になって「あれがあったから今の自分がある」と気付くことがある。その**関係(縁)をどう続けるか、どう意味付けるかは自分次第**。だからこそ、ご縁は「運命」でもあり「意志」でもあるのではないかなと思う。

ご縁はずっと続くとは限らないし、途中で離れたたり切れることもある。それもそれでいいんだよ。**一度出会った人や場所、言葉はちゃんと自分の中に残っていく**。また再びご縁があることだってある。だからね、みんながこれから先、**良いご縁を求めている人になってほしい**。そして、自分も誰かにとっての「良いご縁」になれば・・・素敵だよ。もしかしたら、今みんなの周りにある出会いは、一生ものご縁かもしれないよ。そう思って、**今日の「出会い」を大切にしていこうね**。