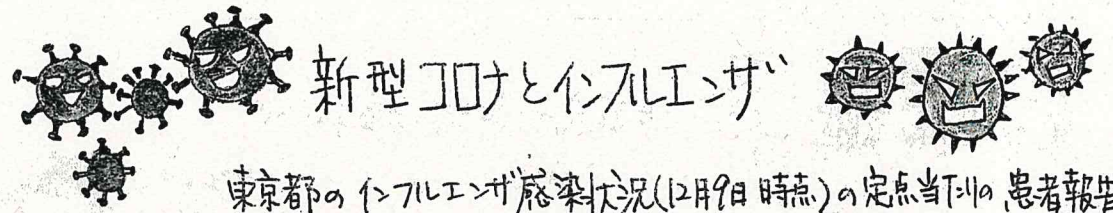


* ほけんだより 12月 *



東京都のインフルエンザ感染状況(12月9日時点)の定点当分の患者報告数は「0人」でした。例年だとこの時期からインフルエンザの感染が広がり、学級閉鎖の連絡が開始されますが神明中でインフルエンザにかかるといふ連絡はありません。

しかし、新型コロナに関しては、全国的にも東京都でも感染者が急増し、杉並区でも同じ状況が見られ、小学校でのクラスター報告も入っています。今一度、予防に対する意識を高め、健康的な生活を心がけましょう。

また、体調がふかしい、熱が続くなど症状がある時は、無理せず、専門医を受診し、指示に従ってください。

新型コロナウイルスは、誰もが感染する可能性があります。感染した人に対して、差別や偏見、誹謗中傷があつたらいやうみんなが気づきましょう。

神明中 保健室(海谷美代)
R2.12.16



乾燥注意
ウイルスにさらされやすくなる

9月に始まった2学期もあとという間に12月ですね。2学期も例年とはガラッと変わり戸惑うこともあつたと思いますが、みんなの活躍もあり、手探りながらもいろいろな事を無事に終えることができてよと思っています。3年生が中心になって行つた体育大会では、競技内容が縮小されていたに聞かす、今までの3年生と同様に素晴らしい姿を見せてくれ、下級生に向けて、私から入社も感謝を伝えられました。

毎日の健康調査もほとんどの人が忘れずに提出してくれています。みんなの健康状態も把握することができとても助かっています。ありがとうございます。

みんなにとっても自分の健康状態を知ることは大事ですので、冬休みも忘れずに続けてください。あと少しですが、2学期も元気に終え有意義な冬休みにしらう。



何を表したマークでしょう?

- ① 車の運転ができる人のマーク
- ② 献血ができる人のマーク
- ③ 援助や配慮が必要な人のマーク

これは「ヘルプマーク」として、義足や人工関節を使っている人や、障がいや難病がある人、妊娠初期の人などが付けるマークです。ですから、正解は③。

障がいには目に見えたりはわかりません。外見からはわからなくても、援助や配慮が必要な人がいます。

このマークを見かけたら、席をゆずったり、困っていたら声をかけるなど、思いやりのある行動をしてほしいです。



お酒はいつでもどこでもきっぱり

NO!

冬休みはお酒が身近になる時期。しかし、未成年の飲酒が法律で禁止されているには理由があります。



なぜ? ①②③

- 大人より依存症になりやすい
- 脳や骨がうまく成長できない
- 性ホルモンのバランスが崩れる

勇気を出してきっぱりと断りましょう!



夢を100個書き出してみよう

大きな夢やすごい事でなくてもいいので、小さな願いもすべて書いてみましょう。時間やお金や場所の制限はすべて考えず、自由に100個の夢、叶えたことリストです。やってみると、行きたい場所、食べたいもの、したいこと、どんな自分になりたいか(5年後、10年後、15年後...等)など。

これはあなた自身の夢リストなので、「姉が受験で合格する」などは違います。

なぜ書くのかというと♡♡様々の研究成果を

書いた方が叶いやすくなる からです♡



書き方のポイント

- ① 具体的に書く
たとえば...「海外旅行に行くので行ってハワイの青い海でサーフィンしたい」という風に詳しく書く
- ② 「～したい」、「～がほしい」、「～に行きたい」ではなく「～したい」、「～をしてみたい」として夢を叶えているように書く

片頭痛

片頭痛を訴えて来院する人が
増えています。



「片頭痛は発症すると日常生活に支障を来すほどの強い痛みが特徴です。片頭痛が起こる仕組みについては、未だ解明中です。」

片頭痛の特徴は

- ズキズキとした強い痛みがある
- 吐き気や嘔吐を伴う
- 日常的な動作でも痛みが悪化する
- 暗く静かな部屋では痛みが落ち着く

予兆
疲労感、気分の変調、首の痛みなどから起こる

前兆
片頭痛発症者の約1/3に出現。
その90%に閃輝暗点[※]、黒点、輝点などの視覚前兆が見られる。

頭痛
2〜72時間続く頭痛がはじまる

※閃輝暗点...視界の周囲がキラキラ光り、一部が見えなくなる症状。

視覚前兆の例

 ミラボレのように見える	 モザイクがかかったように見える	 ギザギザ模様に見える	 対象物が光る、もしくは光の点や糸線が見える
-----------------	---------------------	----------------	---------------------------

片頭痛が起きたら



- すでに薬を処方されている人は、前兆が出たら早めに薬を飲み、暗く静かな部屋で休む。
- 睡眠時間が十分に確保できるような生活にする。



痛みが強い場合は、医療機関を受診して、薬を処方してもらいましょう。

参考 少年夏学期 中学保健 2022年10月号

知っている!? HIVとエイズの違い



エイズはHIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで起こる病気です。でもHIV感染=エイズではありません。
HIVの主な感染経路は、性的接触、注射器の使いまわし、母子感染です。HIVに感染しているかどうかは検査でわかります。
エイズは... HIV感染後、自覚症状のない無症候期が続き進行すると、免疫力が低下して病気がかかりやすくなります。
代表的な23の疾患があり、どれか1つでも発症すると発症と診断されます。現在は、様々な治療薬がありきちんと服薬すればエイズ発症を予防できます。



177のまちがいをさがそう!!



イラスト：タカハンダイスケ

左奥の男子のかばん/中央の男子のかばんの荷物/先生のメガネ/一番右の消毒液の向き/手前の女子(左)のポケット/手前の女子(中央)の手袋/手前の女子(右)のヘアブラシ