

保健だより

令和4年9月1日
港区立港南中学校



2学期が始まります！

*生活リズムのリセットし気候の変化に気をつけよう。

*新型コロナウイルス感染症第7波の蔓延を阻止しよう

始業式には元気な皆さんに会えて、とてもうれしいです。

今年の夏は、7月から新型コロナウイルス感染症の第7波の蔓延拡大の中、移動規制などの制限もないまま夏休みに突入しました。その後、オミクロン株の亜系統株も続々と出現し全国の新規感染者数は8月2日26万2344人と過去最多を記録し、8月22日～28日の週の新規感染者の1日平均は前週に比べ97.3%と減少しつつも依然として高い状況が続く中での2学期のスタートとなります。

また、新型コロナウイルス感染症流行当初は鳴りを潜めていた感染症の手足口病の流行が都内で警報基準を超え、またインフルエンザが集団発生するなど、今後は秋から冬に向けて新型コロナウイルス感染症以外の感染症にも注意が必要になります。

今年の夏は、梅雨の時期が短く、6月末から猛暑が続く、東京では真夏日、猛暑日の日数が新記録を更新し、6、7月は登校時から熱中症を発症する生徒も多く発生するなど大変暑い夏でした。しかし、2学期が始まるこの時期は、例年では残暑もおさまり最高気温が27～28℃くらいに落ち着く時期です。

さて、この2学期は、夏、秋、冬と3つの季節が訪れる温度変化の激しい時期でもあります。

季節の変化に負けない体づくりの準備を、今からしていきましょう。

まずは、一日も早く生活リズムを朝型の学校モードに切り替えましょう。

まだ、からだ学校モードになっていない人へ

体のリズムをリセットする方法をお教えます。

リセット① 決まった時間に、寝起きし、
朝起きたら、太陽の光をあびる

朝目覚めたら、太陽の光を全身に浴びましょう。脳が刺激され、生活リズムの体内時計を「朝型」にリセットしてくれます。

リセット② 朝昼夜 1日三食きちんと食べる

しっかりした食生活で、体のリズムも規則正しくなります。特に朝ご飯は全身の体内時計を動かす原動力になりますので、しっかり食べましょう。

リセット③ 適度に体を動かす

昼間は、散歩や軽い運動で、体を適度に疲れさせましょう。夜、気持ちよい眠りにつながります。



9月を新型コロナウイルス感染症予防強化月間に 第7波の拡大を阻止し、学校生活を継続させよう！

数年にわたって新型コロナウイルス感染症の大流行が7波も押し寄せていたなかで、皆さんは運動会も、宿泊行事も、ご家庭の協力や何より生徒の皆さんそれぞれがしっかりと感染対策を行ってきたからこそ、やり遂げることができました。日々の努力の賜物です。

この度は第7波の流行が猛威振るう中での新学期ですが、感染の蔓延を予防しつつ学校生活を継続させていくためには始めが肝心。2学期始まる9月は、基本的な感染対策の強化月間として、一人一人がしっかりと感染対策を行っていきましょう。皆さんなら、きっとこの波を乗り越えられます。

お願いしたい、基本的な感染対策の再徹底

新型コロナウイルス感染症は、飛沫感染、エアロゾル感染、接触感染で、新型コロナウイルスが人の体の中に入って感染します。閉鎖空間では、近距離の会話も、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大するリスクがあります。感染経路を断つためには、①石鹸、流水による十分な手洗い、②咳エチケット（不織布マスクの正しい着用）、③3つの密の全ての回避、が重要です。

健康観察の徹底 毎日、自分とご家族の検温と体調の確認をします。

引き続き、起床時に必ず検温をします。自分やご家族を含めて発熱やインフルエンザ、咳、倦怠感など体の異常が認められたら、登校せずにご家庭で様子を見てください。感染が疑わしい場合は医療機関に受診し、医師の指示を仰いでください。

十分な手洗い 石鹸を使った十分な手洗いと清潔なハンカチで手を拭きます

様々な場所にウイルスが付着している可能性があるため、こまめに手を洗いましょう。普段から手で、目、鼻、口を触らないようにし、触るときは十分な手洗いをし、触った後も十分に手を洗いましょう。手洗いが必要な6つのタイミングは、①外から教室に入る時、②トイレの後、③給食の前後、④共有のものを触った時、⑤咳やくしゃみをしたときにマスクや口に触れた時、鼻をかんだ時、⑥掃除の後、に手を洗いましょう。

手洗いは石鹸を泡立って30秒以上かけて指先から手首まで十分にこすりつけ、流水でしっかりと洗い流します。手を拭くハンカチやタオルは個人のものを使用し共用は絶対にしません。

咳エチケット 食事以外は常時、不織布のマスクで鼻と口を覆います

咳エチケットとは、咳やくしゃみによって口、鼻から吐き出された飛沫を介して感染症を他の人に感染させないために、咳・くしゃみをするときは、マスクやティッシュ、ひじの内側などを使って口や鼻を覆って飛沫を飛ばさないようにすることです。学校では、食事以外は常時、清潔なマスクを着用し、口と鼻をしっかりと覆ってください。スーパーコンピュータを使った実験でも不織布のマスクはフィルター性能が高く、粒径50ミクロン（1ミクロンは1000分の1ミリ）以上の飛沫の流出はありませんでした。感染予防には飛沫防止の高い不織布を推奨します。

3つの密の回避 常時換気、人との距離を1メートル開け、間近での会話はしない

マイクロ飛沫を吸い込んで感染するエアロゾル感染は、①換気の悪い密閉空間、②大人数が集まる密集の場所、③間近での会話、の3つの密条件（密閉、密集、密接）で集団感染のリスクが高まります。特に学校ではこの「3つの密」と「大声」が要注意です。学校で、生徒同士が休み時間などで密接に組み合う、グループで密集する、至近距離で話す、教室で大声を出すなどはしないでください。

※感染が疑わしかったら早期に医療機関受診しましょう。また、感染が判明したら速やかに学校へお知らせください。



心も体も健やかに

アフメーション（自己肯定）



あるがままの自分を肯定し、自分を心からサポートし
自分が前向きに成長していくのに必要な言葉

新型コロナウイルス感染症の度重なる再拡大やロシアによるウクライナ侵攻、世界や日本の社会や経済の不安定な状況など、私たちを取り巻く環境の変化でこころも体も不安定になりがちです。そんな自分自身を支えるものの一つにアフメーションがあります。

アフメーション（自己肯定）はあるがままの自分を肯定し、自分を心からサポートするのに必要な言葉です。自分を大切にできる健全なスキルと一緒に学習していきましょう。

前回到続き「心の傷をいやすカウンセリング366日今日一日のアフメーション」西岡和美著（講談社α文庫）の中から、いくつかご紹介します。

「一日一日と自分はいい人間になる」



思考や言葉はパワフルです。頭の中で考えるつぶやく言葉も口から外に出る言葉も大きな力を持っています。他人を傷つけ、自分を減らす源です。その反対に、他人を愛し、自分を尊重する源でもあります。一つ一つの思考、そして一言一言を大切に、慎重に扱きましょう。

頭の中、心の中でセルフトークしていることが、自分の現実を作り出すベースなので、毎日時間を取って静かに自分の内なる対話に耳を傾けましょう。

アフメーションは、肯定的な自分への対話なのです。古い役に立たない否定的なセルフトーク、習慣になっている事故を傷つけるようなイメージ、他人から何度も言われるうちに自分のものになってしまった悪いイメージを意識的に流し去り、自己を愛し、尊重し、肯定し、励ます思考・言葉を自分の中に取り入れていきましょう。

自分の心の中のイメージが変わってくれば、外に出る態度も言葉も違ってきます。

「一日一日と、自分はいい人間になっていきます。」



適当な自己主張をしていますか？

つい相手に威圧されてたじたとになり、自分の言いたいことも言えなくなってしまうがちです。思っていること、したいこと、してほしいことが相手に伝わらず、ますます気が小さくなってしまいます。こうしていると自己評価が下がり、うつな状態に落ち込んでしまうことも珍しくありません。じぶんの言いたいこともいえないので自分の中にだんだん不満がたまり、思ってもないことで爆発したり、弱い者いじめ、食べ物、アルコール、処方薬などで不満さをマヒさせがちです。

適当な自己主張は、相手を恐れず、しかも尊敬の念をもって思いやりを込めてするものです。相手を責めず、攻撃せず、自分の経験、自分の考え、自分の感情を述べていきます。必要な時に「ノー」がはっきり言えることも自己主張の一つ。そして相手に要求することがあったら丁寧に頼むことも、自己主張の一つです。

十分考慮して自己主張した時に、相手が拒否、怒ったり、気を悪くしたら、それはあなたの責任ではありませんから、タジタジせず相手に任せましょう。

※家庭で過ごせた自由ある夏休みが終わり、学校での集団生活が始まります。また、2学期は季節の変わり目で気温差が激しい日々が続くために自律神経も乱れやすく心身ともに不安定になりがちです。不安なことなど一人で抱え込まないで、周りの信頼できる大人に聞いてもらいましょう。一人では堂々巡りなことも人に話すことで自分が何に悩んでいるのかを見つめ直すこともできます。保健室にもいつでもどうぞ。

私たちの「心と体の健康」と持続可能な開発目標

(SDGs: Sustainable Development Goals)



SDGsこと「持続可能な開発目標」をご存じですか。国連サミットで2015年に採択され2030年までの達成に向けて、持続可能でより良い世界を目指す国際目標です。これには、17のゴールと目標ごとに169のターゲット目標が設定されています。この中では、「目標3 あらゆる年齢の全ての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する」があります。人々の健康的な生活や福祉の促進は持続可能な開発には欠かせないものです。この目標を達成するためのターゲットとして挙げられるもののいくつかは、学校や日常生活で自分たちでも達成し得るものもあります。

SDGs「目標3 すべての人に健康と福祉を」で、私たちができること。



①平均寿命を延ばし、母子の死亡と関連付けられている一般的な死因のいくつかを減らすこと。

→このターゲットを達成するために考えられる行動として、
◎女性の性を含めた健康管理についての認識の向上と適切な医療サポート（地域保健所、婦人科医）へのアクセスを容易にする。学校教育での性教育の充実と地域保健との連携をし、地域保健を利用しやすい身近なものにする。

本校でも月経痛で保健室に来室する人が少なくありません。月経痛は未だに「我慢するもの」という認識もあり、適切な対応がとられていない現状を目の当たりにすることがあります。また、新聞報道でも望まない妊娠による痛ましいニュースも度々耳にします。女子が、月経を含め自分の体を正しく知るにより、将来にわたって不利益を被らないようにしていきたいです。そのためにも、今後保健だよりや保健体育の授業等で積極的に発信していきたいと思っています。

②非伝染性疾患における早死にを3分の1に減らす。（がん、生活習慣病など）



→このターゲットを達成するために考えられる行動として、
◎日本人の死亡原因、健康寿命を損ねる原因の上位を占める生活習慣病予防について、その病態と予防法の理解し、今からすべき日常生活の生活習慣の実践をおこなうよう促します。折に触れて「がん」について、保健だよりによる情報発信を行いたいと思います。

③たばこのリスクに関する教育の必要性。



→このターゲットを達成するために考えられる行動として
◎たばこの喫煙、受動喫煙のリスクについての知識と、誘われたら断ることができるアサーショントレーニングを実施し、科学的知見に基づいて自分の健康に有用か否か判断のもとで行動する力をつける取り組みを行う。2学期に2年生を対象に、保健体育の授業で行う予定です。

※SDGsについてもっと知りたい方は、
「以下のQRコードから、国連のサイト
「SDGs（エス・ディー・ジーズ）とは？
17の目標ごとの説明、事実と数字」にアクセスできます。



※持続可能な開発目標（SDGs: Sustainable Development Goals）とは、

2015年9月の国連サミット加盟国の全会一致で採択された2030年までに持続可能でより良い世界を目指す国際目標です。17のゴール、169のターゲットから構成され、地球上の「だれ一人取り残さない」ことを誓っています。SDGsは発展途上国のミラならず、先進国自身が取り組む普遍的なもので日本としても積極的に取り組んでいます。（国連ホームページより）