

ほけんだより 11月

松茂中学校 保健室 2024.11.1

新人戦や遠足などの大きな行事が終わりました。次は、基礎学力テストや実力テストに向けて気持ちを切り換えて行きましょう。また、少し風邪が流行っています。手洗いなどの予防や衣服の調節をして、体調管理をしてくださいね。

長引く咳の症状は
ありませんか!?

「マイコプラズマ肺炎」に注意!

マイコプラズマ肺炎は、秋から冬にかけて流行することが多い感染症です。現在、流行しているため、注意が必要です。

※厚生労働省ホームページより引用

<マイコプラズマ肺炎とは! ?>

頑固な咳を伴う呼吸器感染症です。
小児や若い人に、比較的多く感染します。

<主な症状>

発熱・全身の倦怠感(だるさ)・頭痛・咳



<感染経路>



感染した人の咳のしぶき(飛沫)を
吸い込んだり、感染者と接触したり
することにより感染します。

<潜伏期間>

2~3週間あります。感染してから
発症するまでの期間が長いのが、こ
の感染症の特徴です。

<予防方法>

- 流水と石けんによる、丁寧な手洗いをしましょう。
- 咳の症状がある場合は、マスクを着用し、咳エチケットを守りましょう。
- 感染した場合、家族間での、タオルや食器などの共用は避けましょう。



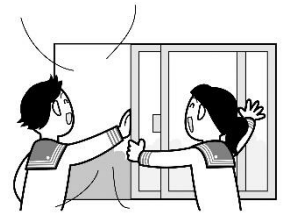
長引く咳・・・マイコプラズマ肺炎にかかったかも! ?と思ったら・・・

- まずは医療機関を受診しましょう。
- 安静にして、休養をしましょう。
- 十分に水分を摂るようにしましょう。



換気をしよう！

感染症が流行する季節です。休み時間毎の換気を、必ず行ってください。対角線上にある窓を開けることがポイントです！

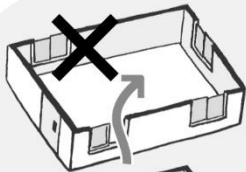


いい(11)くう(9)き

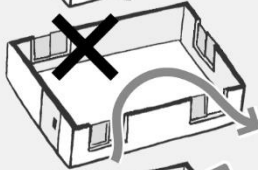
11月9日は換気の日

換気のポイントは？

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！



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
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



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

～保健の先生のひとりごと（最近の保健室）～

先月号でもお伝えしましたが、10月も、保健室を利用する人がたくさんいました。特に今は、テストの心配をしている人が多いです。そこで今日は、脳をその気にさせるコツを紹介します。

目の前のことで自信を失ったり、過去の経験から劣等感を持っていたりする人がいたら、まずは「根拠のない自信を持つこと！それを裏付ける努力をしよう！」と、脳科学者の茂木健一郎さんは言っています。例えば、「テストの点が取れない。自分には無理だろう。」と嘆いている人がいるとします。周りからの「やればできるよ！」という声掛けで、頑張れる人もいれば、なかなか行動に移せない人もいますね。そんなときこそ、「自分はできる！やればできる！」と自分に声を掛けることが大事！根拠はなくてオッケー！自分にエールを送るのは、自由だし、誰にだって迷惑は掛けません。挫折するようなことがあったとしても、自信をもって前を向くことで、前頭葉（意欲や感情をコントロールする働きがある部位）は刺激され、前向きに行動することができます。（※脳科学者の茂木健一郎さんの「眠れなくなるほど面白い脳の話」より抜粋）つまり

脳は、自分次第で騙せるということ。まずは自信を持つこと！根拠は後付けの努力で証明していけばいい！ちなみにアイドルなどメディアで活躍している人たちは、自分のことをたくさん褒めているとか。自分で自分を褒めることで、自信を持ってステージに立てているのかもしれないね。もちろん活躍するために、人並み以上の努力はしているとは思いますがよ！？さあ、今月のテストに向けて、うまく脳を刺激して、行動（勉強）をしよう！

