

# ほけんだより 12月号

R7年度  
石井中学校  
保健室より

## 学校保健委員会を開催しました！

11月中旬、石井中学校の学校保健委員会を開催しました。学校医の先生やPTAの方々をお招きし、健康診断の結果や食生活アンケートの結果をふり返り、石井中生の健康課題について話しました。石井中生の健康課題としては、次のものが挙げられました。

- 男子の肥満度の割合が全国と比べて高い
- むし歯の治療率の割合が低い（全学年30%未満）
- SNSの利用時間が長く、就寝時間が遅い



また、講演では「ドリームサポーターになろう」をテーマに日本ペプトートー普及協会の芝原佳子先生に、学校生活や部活動で使える前向きな声かけについてお話をいただきました。

心身共にたくましい石井中生の育成を目指して、学校、家庭、地域が協力していくことが大切だと改めて感じることができました。出てきたご意見・講演内容を、今後の保健活動に活かしていきたいと思います。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

基本の対策が、あなたを守る

### インフルエンザ予防のポイント！



石けんを使って手を洗う



外から帰ってきたらうがいをする



こまめに換気をする



加湿をして乾燥を防ぐ

昨年度よりも早く流行期に入ったインフルエンザ。まだ感染者は増える見込みです。自分も周りの人も守るため、12月はより一層、感染予防に力を入れていきましょう！



©少年写真新聞社2025

## 冬に多くの体の不調

### ちょっとした工夫で予防しよう！

寒くなり、頭痛を訴えて保健室へ来る人も増えてきました。寒くなると、無意識に体が縮こまり、首や肩の筋肉が硬くなることで、頭痛や肩こりになりやすいのです。その他、勉強やスマホを長時間同じ姿勢で使用することが原因になることもあります。ストレッチで肩や首の筋肉をほぐしたり、湯船にゆっくり浸かったりして血の巡りを良くしていきましょう。また服装は、普段よりワンサイズ上の服で肩周りにゆとりをもたせたり、背中にカイロを貼ったりして温めることも肩こり予防におすすめです。ぜひ試してみてくださいね！！

#### 肩こりに効くストレッチ



勉強の合間にストレッチを行い、肩こりを予防・解消しましょう。

©少年写真新聞社2025

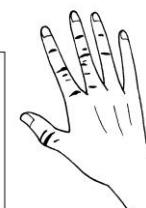
## 冬に多い

### 皮膚トラブルに注意！



#### しもやけ

寒さで血行が悪くなり、皮膚が赤く腫れてかゆくなります。特に手足や耳によく見られます。

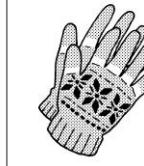


#### あかぎれ

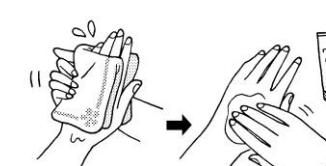
乾燥で皮膚がひび割れ、痛みや出血を伴います。特に手指などによく見られます。

©少年写真新聞社2025

### しもやけとあかぎれの予防



手袋や耳当てなどで防寒します。



手洗い後は水気を拭き取り、クリームで保湿します。

カイロや分厚めの靴下等で、手足をしっかり温めよう！



©少年写真新聞社2025