

ほけんだより2月

松茂中学校 保健室 2026.2



新年が明けて1ヶ月経ちました。今年度も残り2ヶ月です。そして、3年生はいよいよ入学試験目前！今できることを頑張ってくださいね。併せて健康管理もしてください。規則正しい生活、栄養のある食事などをして、体調を整えておきましょう。ベストを尽くせるよう応援しています。

「インフルエンザ」を予防しよう！

インフルエンザの感染経路にはどんなものがある？

主に飛沫感染と接触感染ですが、狭くて閉め切った部屋などでは飛沫核感染の可能性もあるといわれています。

👉 飛沫感染

感染した人の咳やくしゃみによってウイルスを含んだ飛沫が周囲に飛び散り、それを直接吸い込むことで感染する。



☀️ 接触感染

ウイルスがついた物などを触った手で、自分の目や鼻、口を触ることで粘膜などから感染する。



☀️ 飛沫核感染

ウイルスを含んだ飛沫の水分が蒸発し、ごく細かい粒子（飛沫核）となって長く空中を漂い、それを吸い込むことで感染する。



インフルエンザの感染経路は、「飛沫感染」と「接触感染」が主です。「飛沫核感染」は、稀ですが、密閉・換気不良でリスクが高くなります。

これらの感染の仕組みから・・・

★飛沫感染＝マスク ★接触感染＝手洗い ★飛沫核感染＝換気

を徹底してください。自分のためはもちろんのこと、周りの人をインフルエンザなどの感染症から守るためにも、各自で予防をしっかりしましょう。

ちなみに・・・手を洗っていない状態だとウイルスは約100万個いるそうですが、水洗いを15秒すると、1万個までに減少。(99%減らすことができる！)また、ハンドソープでもみ洗い10秒と、すすぎ15秒をするとウイルスの数は数百個まで減らすことができます。数秒でウイルスを減少させられるなら、冷たい水も我慢できる！？ハンドソープを使って、丁寧な手洗いをしましょう！

<厚生労働省 HP 参考>

「心」は元気ですか！？

ほけんだよりで、度々心のメンテナンスやその対処法について掲載してきましたが、「なんだか元気がでない」という人はよく保健室に来室します。みなさんは、自分に合った対処法はありますか？

保健室前の掲示板では、心の元気度のチェックができます。ぜひ活用してね！

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



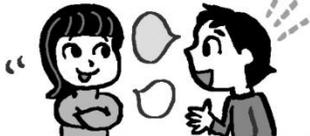
おいしいものを
食べる



テレビや映画などを
見て、思いっきり
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



～保健の先生のひとりごと（最近の保健室）～

みなさんは、抱えている「悩み」はありますか。また「悩み」が出てきたときに、「悩み」とどのように向き合っていますか？行動しますか？保健室では、日頃から様々な悩みを聞きます。そんな中、ある生徒が話してくれた「悩みとの向き合い方」が素敵だったので、シェアします。

“自分は悩みが多いと思います。次から次へと悩みが出てきてしまうこともあります。そんなときは、まずは自分で考えるようにしています。でもなかなか前に進めないようなときは、友だちに聞いてもらい、どうしたらよいかを一緒に考えます。それでもつらいときは、大人（先生）に助けられています。” 続けて・・・“特に人間関係でこじれた場合、以前の自分だったらストレートに伝えてしまうタイプでした。その結果必要以上に相手を傷つけてしまい、関係が悪くなってしまったこともありました。今はやんわりと自分の意見を伝えたり、距離を取るようにしたりしています。自分がされて嫌なことは絶対しないと決めています。” と話をしてくれました。

悩みが出てきたときは、どうしたらよいかを考え、行動することが大切です。周りの友だちや大人に意見を聞くことで、さまざまな考え方に触れることもできます。その積み重ねが人を成長させてくれるのだと思います。もちろん失敗することもあるかもしれませんが、でも決して「悩み」を持つことは悪いことではありません。悩みと向き合い、どうしたらよいかを考え、周りの人のアドバイスを受け取れる人は、成長していけるんじゃないかな。

