# ほけんだより

Ｒ５．１．１８
世知原中学校
保健室

## 『笑う門には健康来る』

**【笑う門には福来る】**といいますが、「笑い」には健康にも効果があることを知っていますか？笑うとリラックスしている時に出る『α波』という脳波や、幸福感をもたらす『エンドルフィン』というホルモンが出てストレスが和らぐことが明らかになっています。ストレスが和らぎ心身がリラックスすると、心臓や胃腸といった内臓の働きをコントロールする自律神経のバランスも整っていきます。

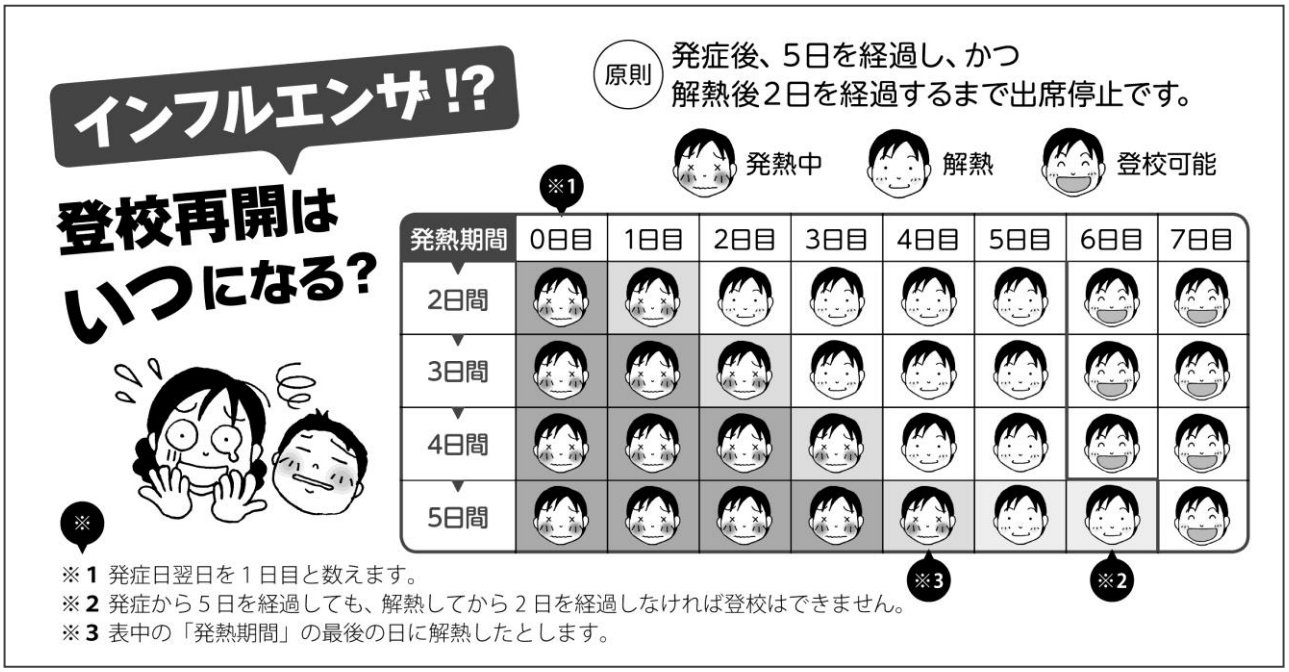
マスク生活が長く続いていますが、マスクの下は笑っていたいものですね。今年も、世知原中の皆さんが健康な一年ありますように。どうぞよろしくお願いします。

## インフルエンザと新型コロナウイルス感染症との同時流行に要注意です！

年明け、県はインフルエンザの流行期に入ったと発表されました。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスを原因とする**気道感染症**です。感染経路は、咳やくしゃみによる**飛沫感染**と、飛沫等に含まれるウイルスが付着した手指で自分の眼や口、鼻を触ることによる**接触感染**があります。１日～3 日間の潜伏期間のあとに 38 度以上の発熱、頭痛、全身倦怠感、 筋肉痛、関節痛などの全身症状が突然現れます。

インフルエンザもコロナウイルスも対策は同じ！**手洗い・手指消毒、適切なマスクの着用、換気**などの基本的な感染対策を徹底し、引き続き予防に努めましょう。




☆１／１０身体測定、視力検査を行いましたので、【健康診断連絡票】を配付します。
結果を確認されたら押印の上、学校へ返却してください。

# 早めの花粉症の対策をしよう

**～今年の春の飛散量は前シーズンを大幅に超えるところが多い？！～**

今年は、２月の上旬から花粉シーズンがスタートする見込みです。スギ花粉は、飛散開始と認められる前からわずかな量が飛び始めます。２月の上旬から飛散開始が予想されているので、１月のうちから早めに花粉対策を始めることをおすすめします。

≪花粉症対策≫

**①（花粉を）吸わない**：マスクの着用、飛散が多い日は外出を控える　など

**②（花粉を）つけない**：手洗い、うがい、洗顔、眼鏡の着用　など

**③（花粉を）持ちこまない**：服を着替える、部屋干し　など

## 性教育講演会を開催しました（対象：２年生）

**12月22日（木）　講師：東島レディースクリニック産婦人科医　東島　博　先生**

男の子と女の子の二次性徴について、妊娠・出産について、性の多様性について、子宮頸がん・子宮頸がんワクチンについてお話をしていただきました。事前アンケートでは、性について関心がない（６０％）分からない（３５％）と回答した生徒が多くみられましたが、性について向き合い、正しく理解することの大切さに気づかせる機会となりました。

**【生徒振り返りより】**

**＊性とは人が必ず持っているものであり人にとって大切なものであることが分かった。**
**＊知らないことや不思議に思うことが分かってすっきりした。**
**＊異性にも気を配って生活していきたい。**
**＊体や心などで相手を傷つけるようなことは言わないようにしたい。**

## １月２４日～３０日は全国学校給食週間です

給食の意義や役割について理解を深め、食の大切さや感謝の気持ちをあらためてみつめる週間です。ご家庭でもぜひ話題にしていただければと思います。