ほけんだより 11月

令和５年 11 月２日
福知山高校　保健部
【11 月号】

秋も深まり、冷え込みも厳しくなってきました。
みなさん、体調はいかがですか？
新型コロナウイルス感染症に加えて、インフルエンザも流行期に入ります。
本格的な流行は、毎年１２月から３月の冬期ですが、シーズンを前に、きちんと対策を行って、感染予防や感染拡大の防止を心がけましょう。

秋の健康管理（すごしやすい季節でも 油断は禁物 注意しよう！）

学校保健会議を行いました。

10 月 10 日(火)学校三師の先生方、PTA の方に御来校いただき、学校保健会議を行いました。
福高生・附属中生の健康診断の結果や事故災害状況、感染症の状況、保健室来室状況、学校環境調査の結果などについて意見交流をしました。
様々な立場から、御意見をいただきました。
生徒の皆さんが健やかに過ごせるように考えていきたいと思います。

内科校医
コロナに振り回された 3 年が経過した。現在インフルエンザとコロナの同時流行が起こっており、予防が大切。
インフルエンザに対しては 3 年ほどウイルスに晒されていないので、抵抗力が落ちていることを知っておく。
コロナも、弱毒化・軽症化してきているとはいえ、予防をしっかり行い、症状のある時にはマスクをつけたり、外出を控えたり、手洗い・消毒などの対応が必要。

ＰＴＡ
コロナやインフルエンザの流行が心配。換気や、手洗いの大切さについて実感した。
集団生活の中で、感染対策として、罹らない・染さないという自覚が必要だと思う。

空調について、教室の温度の基準はあるのか？
→教室の温度は、18℃以上 28℃以下と言う規定がある。

歯科校医
年々、子どものむし歯は減ってきている。フッ化物による予防効果は大変高く、活用できると良い。
フッ素が含まれた歯磨き粉が販売されており、濃度の高い物もある。
年齢によって適切なフッ素の量が違うので、気を付けてもらいながら、上手に活用してほしい。(4 学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法　2023/1）参照

耳鼻咽喉科校医
コロナの中で、マスク生活が長くなり、その間は花粉症等のアレルギーが激減した。アレルギーに対する、マスクの効用は大きかったと思う。

学校薬剤師
コロナのおかげで、換気が大切だという認識が広まった。教室は CO_2 が 1500ppm 以下という基準があるので、それに則って管理している。
高校 1 年生向けに「薬物乱用防止教育」を行った。OD(ｵｰﾊﾞｰﾄﾞｰｽﾞ)が問題になっており、社会全体として取り組み、考えていかなくてはならない。

11 月の
スクールカウンセラー来校日

16 日（木）
27 日（月）
時間は保健室にお問い合わせください。
御予約も保健室まで

自己肯定感

最近人づきあいが面倒くさい。朝起きると身体がだるくて、なかなか起き上がれない。病気ではないのに、何か変だなと感じることはありませんか？自律神経の乱れや、ストレスにより同じような症状を感じることがありますが、それ以外にも「自己肯定感」が関与しているかもしれません

―　「自己肯定感」を高める為には　―

自己肯定感を高めるには、まずは自分自身を認識することが大切です。普段の自身の行動や思考を振り返り、その根底にある自己肯定の低さを自覚することから始めてみましょう。自己肯定の低さからくる言動や思考だとういことを認識することで、客観的に自分自身を見つめることが出来るようになります。

自己肯定感の低い人　～4 つのタイプ～

①自分の長所、短所を書き出す…思いつくだけノートに書いてみましょう。できるところから改善しましょう。

②親切になる…人に親切にすると、幸せホルモン『オキシトシン』が分泌され、幸せな気持ちになれるほか、自分の事も好きになれます。

③成功体験を積む…何でもよいので、できたことを日記のように書いてみると良いそうです。「朝、時間通りに一人で起きた」「今日の服装が素敵だと褒められた」「役立つ本を一冊読んだ」など、何でも良いのです。

④ポジティブな言葉を選ぶ…ありがとうございます。嬉しいです。等の言葉を積極的に使うようにする。

⑤自己肯定感の高い人といる…自己肯定の高い人と一緒に過ごすことで自然と言動や思考は似てきます。

自己肯定感は、小さい頃からの心の蓄積により構成されています。直ぐに考え方が変わるのは難しいですが、一つ一つの積み重ねが、必ず心の変化に繋がります。行動する前から諦めずに、自分を見つめなおし、実践してみましょう。

保健委員会で 11 月 20 日(月)から 24 日(金)まで CO_2検査をします。窓開け・換気の習慣をつけましょう。