

健やか駒女 だより

No.8



令和6年12月2日(月)
駒沢学園女子中学・高等学校
保健室

期末試験・まとめテストお疲れ様でした。だんだん寒さも本格的になってきましたね。寒さと乾燥で感染症にかかりやすい時期です。十分に予防しましょう。

皆さんにとって、今年はどんな1年でしたか?ぜひ、ゆっくり振り返ってみてください。

今年も1年ありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願いいたします。

トピック1

12月10日は世界人権デー

「誰か」のこと じゃない。

12月4日~12月10日は 人権週間



昭和23年(1948年)12月10日、国際連合第3回総会において、全ての人民と全ての国とが達成すべき共通の基準として、「世界人権宣言」が採択されました。採択日である12月10日は、「人権デー(Human Rights Day)」と定められています。

いじめや虐待、性被害等のこどもの人権問題、インターネット上の人権侵害、障害のある人や外国人、性的マイノリティ等に対する偏見や差別など、多様な人権問題が依然として存在しています。これらの問題の解決には、私たち一人一人が様々な人権問題を、自分以外の「誰か」のことではなく、自分のこととして捉え、互いの人権を尊重し合うことの大切さについて、認識を深めることが不可欠です。(法務省HPより一部抜粋)

悩んでいること、つらいこと、ひとりで抱えていませんか?

お友達のこと、SNS上でのこと、恋人のこと…ひとりで悩んでいませんか?

保健室の前には、相談窓口の案内が数種類置いてあります。

知っている人に相談しづらかったら、このような窓口もぜひ頼ってみてくださいね



トピック2

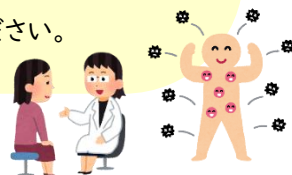
冬休み中はカラダメンテナンスのチャンス!

なんだか黒板の字が見えづらい気がする…なんだかおなかが痛いことが多い気がする…ご飯を食べるときに歯が痛む気がする…でも忙しくてなかなか病院に行けない…そう思っている人はいませんか?心当たりのある人はぜひ!この冬休みの期間を使って、受診しましょう。体調の悩みをすっきりさせて、新学期を迎えてくださいね。

また、今年度初めの健康診断で「医療機関受診連絡票」を受け取り、まだ受診ができていない人は冬休みを利用して受診しましょう。お医者さんに結果を記入してもらった用紙を担任の先生、または保健室に提出してください。

あわせて…スポーツ振興センターの書類を提出してください!

学校管理下で発生した怪我・疾病等については、災害給付金制度の対象となります。書類をお渡ししている人は速やかに保健室まで提出してください!給付事由が生じた日から2年間手続きが行われないと無効となります。ご不明な点がございましたら、保健室までご連絡いただきますよう、よろしくお願いいたします。



トピック3



冬の感染症予防クイズ



期末試験・まとめテスト、お疲れさまでした!みなさんにこの冬、感染症を予防して元気に過ごしてもらるように保健室からもテスト...ではなくクイズを作ってみました。語群から選んで答えてください。(なかには語群が必要ない方もいるかもしれませんね!)

1

手を洗うときは(①)を使って
すみずみまで洗おう。

特に、指と指の間、指と爪の間、
(②)などは忘れずに♪



2

かぜやインフルエンザの予防
と感染拡大防止には(①)も
有効!鼻と口はもちろん、
(②)までしっかりと覆うよう
にしよう。



3

換気も重要。
(①)時間に1回、(②)分
は窓やドアを開けよう。



こたえは
語群の下
にあるよ!



4

感染症の予防と早期回復に
は体の(①)が大切!

そのためには、良い(②)で
冬休み中は過ごそう。



5

インフルエンザや新型コロナウ
イルスと診断された場合は、
(①)になります。
(②)の診断に従って、休養
をとろう。

語群

シャンプー 水 ハンドクリーム
塗薬 石けん ハンカチ マスク 飲み薬 あご 首
顔 目 0.5 1 2 3 10 30 集中力 免疫力
瞬発力 表現力姿勢 生活リズム 睡眠時間 手首
出席停止 欠席 医師 保護者 薬剤師 看護師

こたえ 1①石けん②手首 2①マスク②あご 3①1②10
4①免疫力②生活リズム 5①出席停止②医師

トピック4



体温について知ろう!



皆さんは自分の体調を考える際に、体温を測ることが多いかと思いますが、体温の仕組みを知っていますか。

体温のしくみと働き

●人間の身体はなぜ36℃台?

私たちは、食物などからとり入れた物質を、体に必要な物質に作りかえたり、体内の物質を分解して生体を維持したりすることに必要なエネルギーを作り出しています。

人間の場合、こうした仕組みがもっともうまく働くのが36.5~37℃前後だと考えられています。

正しい体温の測り方



●平熱を知る方法

時刻・測定部位・測定方法・体温計の種類を一定にして3日間体温を計測。

●いつ?

- ・朝起きてからすぐ体を動かす前が良い。
- ・風邪などで調子が悪い時は、朝・昼・晩を目安に計測し、変化を見ましょう。

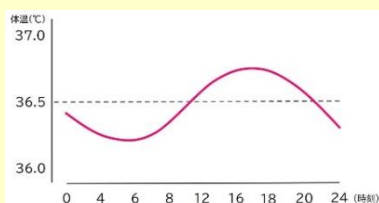
●どの部分で?

- ・わきの下、耳など。
- ・部位によって温度が異なるため、いつも同じ部分で測ろう。

体温の変化とからだ

●一日の体温の変化(体温リズム)

AM2~5 時ごろ最も低く、
PM3~6 時ごろ最も高い。



●体温は、こんな時に変化する!

- ・食べたり、飲んだりしたとき...
- ・からだを動かしたとき...
- ・病気のとき...
- ・月経のリズムに合わせて...

体温上昇

月経開始から
2週間は体温が低く
その後2週間は高い