

ほけんだより

春日井市立坂下中学校 2011. 2.28 No. 11

「先生もうなあったよ。ありがとう」

数日前、友人関係の悩みで保健室で涙を流していた人が笑顔で窓越しに報告して이었습니다。

保健室には、毎日多くの人が来室します。委員会の活動や、ケガ、体調不良や気分不良、相談事や気分転換、掃除の人も含めると、1日平均20人は来室します。先日、放課にふらっと保健室に来た人が「ここは落ち着くんだよなあ」とつぶやくと、一緒に来ていた友達も「おれずっとここで勉強したい」と笑いあっていました。

悩みながら、我慢しながら、楽しみながら、怒りながら、泣きながら、色々なことを考えて、成長していくみなさんを保健室から応援しています。



保健指導「いのちの学習」を行っています。

2年「つきあうってどういうこと？」では、男女の性心理を知って、自分を大切にし、相手を思いやる関わり方を考えました。

<生徒の感想>

- ・ちゃんと自分の行動に責任をもたなきゃいけないと思いました。まだつきあったことはないけど、その時は、しっかり考えてつきあいます。
- ・自分を大切に、相手も大切に、気持ちをきちんと伝えあえる関係がいい、と思った。
- ・男子と女子に（接近欲・接触欲）違いがあるなんて知らなかった。知れて良かった。
- ・異性とつきあうときに大切なことをちゃんと守って行きたい。そして他の人からふたりだけが孤立してしまうつきあい方は良くないと思った。

3年「あなたにプレゼント」では、良好な人間関係を築く力を育てるために、自他を肯定的に受け入れ、個性や違いを認め合うとともに、自分に自信を持たせたいと考えました。

<生徒の感想>

- ・自分が思っている自分と、他の人が自分をどう思っているかが全然違った。自分はそんなに明るくないと思っていたけど、友達から明るいといわれてうれしかった。
- ・みんなそれぞれ思っていることがちがうんだなあ、と思った。自分のことをきちんと見てくれてうれしかった。
- ・いつも楽しそうとか明るいって書いてもらえてうれしかった。自分が人からどう思われているか知ることができたし、これからもその良いところを伸ばしていって、良い人間関係をつくっていければいいと思った。
- ・はじめてこんな授業を受けたので、なかなか恥ずかしかったけど、色々な自分のイメージが書いてあるカードをもらって楽しかった。



まだまだ

“インフルエンザ警報” 発令中！

坂下中学校では現在インフルエンザの流行はありませんが、春日井市でも小学校に学級閉鎖が出ています。まだまだインフルエンザにはご注意ください！

☆ 今シーズンのインフルエンザの特徴

- ・ 昨シーズンの流行の中心は小児や学生（５～１９歳）でしたが、今シーズンは成人（２０～５０代）の患者が多く、昨シーズンにかからなかった世代でインフルエンザが広がっている傾向が見られます。
- ・ 新型インフルエンザと季節性インフルエンザ（Ａ香港型とＢ型）が混在して流行しています

☆ インフルエンザについて

通常、インフルエンザは、毎年１２月上旬から１月に流行が始まり、１月から３月にかけて流行します。

症状としては、インフルエンザウイルスの感染を受けてから１～３日間ほどの潜伏期の後に、３８度以上の発熱や頭痛、全身の倦怠感、筋肉関節痛などが突然現れ、咳や鼻水などの症状がこれに続き、１週間ほどで軽快するのが典型的な経過で、いわゆる「かぜ」に比べて全身症状が強いのが特徴です。

☆ 予防・治療について

- ・ 人混みへの外出をできるだけ避け、帰宅時にはうがいと手洗いをしましょう。
- ・ 十分な睡眠、栄養、保温に心がけ、体調を整えましょう。
- ・ 空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなりますので、室内では加湿器等で適度な湿度を保つようにしましょう。
- ・ かかった時は早めに医師の診察を受け、安静に保つことにより、肺炎などの合併症を防ぐように心がけましょう。
- ・ 咳やくしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。

「流行」には、のらないで。

～予防が大切 インフルエンザ～

【１年生のみなさんへ】

麻疹（はしか）の予防接種は受けましたか？

厚生労働省が流行対策として、中学校１年生を対象に無料で予防接種を実施しています。まだ、受けていない人は３月末日までに予約をして受けてください。４月からは有料になりますのでお早めに。