



保健だより

射水市立小杉中学校

R8. 10. 14



今月の保健室



秋が深まり、天候や気圧が急激に変化する日が増えてきました。近年、その変化が原因による体調不良を訴える生徒がみられるようになりました。これは、気圧の低下や湿度の変化が関係しており、頭痛やめまい、体のだるさ、関節痛、耳鳴り等の症状が現れます。季節の変わり目や台風の接近時に症状が悪化することがあります。また、誰にでも起こり得るのですが、特に気圧の変化に敏感な体質の人や、気分が落ち込みやすい人が影響を受けやすいといわれています。予防や対処方法を紹介します。

1 体を温める

体温を適切に保つことで、症状を軽減することができます。体をしっかりと温めることが重要です。

2 運動をする

運動は、ストレスを軽減し、気分を安定させ、心身のバランスを保つ効果があります。

3 睡眠の質を改善する

良質な睡眠は、気分を整える上で重要です。就寝前にスマートフォン等の刺激を避けることで、より深い睡眠を得ることができます。

今月の心配な病気

直近の高岡管内の感染症の上位は、1位「インフルエンザ（A型）」、2位「新型コロナウイルス感染症」、3位「流行性角結膜炎」です。

射水市内では、インフルエンザは、2学期早々から罹患者が出始め、他校では学級・学年閉鎖を行っているところもあります。また、新型コロナウイルス感染症も同時に流行しています。現在流行している感染症の主な感染経路は、飛沫、接触感染です。感染予防及び感染拡大防止のため、手洗い・換気・適切なマスク着用等の予防対策を心がけましょう。また、体調不良で早退をする生徒も増えています。感染拡大を防ぐために、家庭での休養をお願いすることもありますので、ご理解ご協力をよろしくお願いします。

なお、射水市では、インフルエンザワクチンの一部助成を行っています。射水市役所のホームページで確認し、予防に努めましょう。



手を洗おう



みんな大好き！

“負けた悔しさの先にあるもの”

去る10月3日に県の中学校駅伝大会がありました。

練習は夏休みから始まりました。グラウンドを何周も何周も走り、一秒でもタイムを縮めようと、毎日一生懸命練習を重ねていました。

当日は、どの生徒も、素晴らしい走りを見せていました。

ただ、なかには、自分の思い通りの結果にならなかった悔しさを感じている生徒もあり、勝負の厳しさと、そこに向き合う生徒たちの真剣な姿を改めて目の当たりして、胸が熱くなりました。その流した涙や悔しさこそが、本気で挑んだ証拠であり、経験した者しか得ることができない、何ものにも代えがたい財産だと感じました。

今回の経験を通して得た「悔しさ」と「やり切ったという誇り」を胸に、生徒たちはさらに大きく成長してくれることと信じています。

学校生活においても、日々、生徒たちは目標に向かってがんばっています。ご家庭でも、毎日のがんばりをたくさん褒めてあげてください。保健室からも応援を続けます。

