

ほけんだより ②

令和8年2月25日
板橋区立板橋第五中学校
校長 太田 繁伸
保健室

インフルエンザの波が再び押し寄せてきた2月でしたが、現在はみなさん元気に登校し、学年末考査に取り組んでいる真っ最中です。今月は、「目がかゆい」と、真っ赤になって保健室に来る生徒もちらほら。また花粉の季節がやってきたなと感じますね。天気予報でも、花粉情報が飛び交うようになりました。花粉症がある人は、登校前に花粉の飛散予報をチェックして、マスクや眼鏡で防いだり、ツルツルした素材の洋服を着るなど工夫しましょう。



保健講話を行いました

先週20日(金)の5・6時間目に、東京弁護士会の山本先生をお招きして、保健講話を行いました。内容はデートDVについてです。デートDVとは、「親しいカップルの間で生じる暴力」のことで、身体への暴力だけではなく、心への暴力(暴言、無視、どなる等)、行動への制限や、経済的な暴力(高いものを無理やり買わせる等)、性的な暴力などについて、幅広く説明してくださいました。

《生徒たちからの感想を一部ご紹介します》

- ◆今まで「デートDV」ということがあると知らず、関係ないと思っていましたが、今回の保健講話で「デートDV」がどれだけ危ないものか分かりました。自分が加害者にも、被害者にもなりうるので、これから気をつけていきたいです。
- ◆意外なことがデートDVになることや、付き合う前に、対話を重ねることが大切だと感じました。
- ◆自分には縁のないことだと思ったが、自分と相手が対等であるということを大事にしたい。また、LGBTQ+を尊重していきたい。
- ◆高校生や大学生、社会人になるにつれ、DVや暴力の加害者、被害者、また第三者になることも多くなると思う。今回学んだことを活かして対応していきたい。

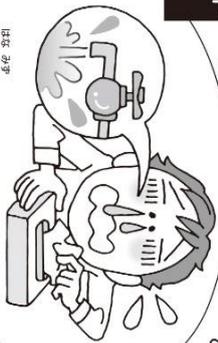


これって、 花粉 風邪 症？

スタート

はい、0000で答えて、チェックしてみてください。

鼻水はサラサラだ



0000

はい

熱がある



はい

はい

2週間以上
ずっと症状が続いている



0000

風邪かも

安静にしてしっかりと休みましょう。
数日経っても症状が
改善しないときは病院へ。



花粉症かも

病院で診断を受けましょう。
眼科で薬になることが
あります。



風邪ひきさんに オススメの 3STEP

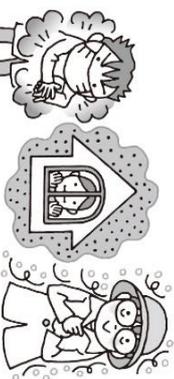


1 食欲がなくても水分補給
だけはしっかりとる

2 寒気がある場合は体を温める

3 十分な睡眠をとって
体を休ませる

花粉症さんに オススメの 3STEP



1 帰宅時は玄関で服を払い、
手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす

2 予報で花粉の飛散が多い日は
必要以上の外出は避ける

3 ツルツルした素材の服や
メガネ、マスクで花粉をつけない

試験中 頭が鼻の奥に なってしまうときは



深呼吸する

緊張するとつい呼吸は浅くなりがち。
酸素を胸にいきわたらせるためにも、
ゆっくり深呼吸してみましょう。

目を閉じる

一度目を閉じて情報からの情報を遮断
するのも、心を落ち着ける手助けにな
ることがあります。

吐き出す

不安で頭がいっぱいなときは、営業用
紙の端にその気持ちを書き出すとすっ
きりすることもあります。

「いつもどおり」を合言葉に。
がんばれ受験生!