

# 保健だより

令和7年9月25日

浦安市立富岡中学校

保健室

行為の意味

宮澤 章一

あなたの「いいね」はどんな形ですか  
と ひどに聞かれても答えようがない  
自分にも他人にも『いいね』は見えない  
けれど ほんとうに見えないのであうか  
確かに『いいね』は誰にも見えない  
けれど『いいね』は見えるのだ  
それは 人に対する積極的な行為だから  
同じように胸の中の『想い』は見えない  
けれど『想いやり』は誰にでも見える  
それも人にに対する積極的な行為なのだから  
あたたかい心が あたたかい行為になり  
やさしい思いが やさしい行為になるとき  
『心』も『思い』も 初めて美しく生きる  
・・・ それは 人が人として生きることだ

## 今月の保健目標：☆病気やけがの予防に努めよう！

2学期がスタートして約1ヶ月、体調はどうですか？2学期は合唱コンクールなどの行事があります。何事も一生懸命な姿は美しいものですね…。多くの行事がある2学期、すばらしい思い出をたくさんつくってください。

2学期に入り、市内の小中学校でも新型コロナウイルスにかかる人が多くみられました。基本的な感染症対策（手洗い・手指消毒・うがい・換気等）を心がけましょう。発熱や、かぜのような症状などがある場合は、受診をしてください。せきやくしゃみが出る人はマスクをし、「せきエチケット」を心がけましょう。

### ～日中は暑い日も…引き続き、熱中症に気をつけましょう！～

- こまめな水分補給を。のどがかわからなくても、定期的に水分を補給する。  
(1日分の量を考えて、水筒を持参する。)※もちろん学校の水道水も飲むことができます。
- 部活などで汗を多くかく場合は、塩分補給のため、スポーツドリンクなどを用意する。
- 運動の合間に手のひらを水道水等で冷やすことも予防効果があります。
- 屋外では、帽子をかぶることをお勧めします。
- 室内では、換気を十分に。
- 十分な睡眠と栄養を心がける。夜はシャワーだけでなく、お風呂にもつかる。
- タオル・ハンカチを持参し、汗の始末をしっかりと。



毎日、熱中症対策

## 自律神経を整えよう

最近疲れやすい、やる気が出ない、頭痛がする…など困っていますか？ それは、自律神経が乱れていますからかも！?

自律神経は、呼吸や体温、血液の流れ、代謝、排尿・排便などを調節しています。しかし、生活リズムが乱れたりストレスがかかりすぎると、

その働きが悪くなってしまって、ママ"まな不調"引き起こしてしまいます。

そんなときは、生活リズムの見直しが大切です。また、深呼吸もおすすめ。鼻から息を吸い、その倍の時間をかけて口から息を吐きます。これを何度も繰り返すと、自然に心の緊張もほぐれます。ぜひ、試してみてください。

“その香り 困っている人がいるかも？”

香りの強さの感じ方には、個人差があります。香料を含む洗剤、柔軟剤、芳香剤、消臭剤などの日用品や、香水などの化粧品など、自分にとって好きな香りは、みんなが好むわけではなく、近くにいる人が不快に感じることがあります。

☆～自分にもできること～☆

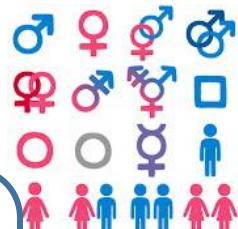
- ・体操服などの洗濯をする時は、洗剤や柔軟剤など香りの強いものは控えましょう。
  - ・みんなが使用する給食の白衣などの洗濯に使用する洗剤や柔軟剤なども香りの強いものは控えましょう。
  - ・洗剤や柔軟剤の香りが苦手で、給食の配膳の時に白衣の香りが気になる場合などは、担任の先生や保健の先生に相談をしてください。
  - ・洗剤や柔軟剤などは、使用料の目安などを参考にし、周囲の人にも配慮しながら使うようにしましょう。



# 自分らしさって何だろう？



生き方や「自分らしさ」にもかかわるような広い意味での「性」のあり方を「SOGIE（ソジー）」といい、主に4つの要素があるといわれています。



からだの性

生まれもったからだの特徴  
によって、人を男性か女性かに  
分けることをいいます。

こころの性

「からだの性」に関係なく、その人が自分の性別をどのように感じているかを「この性」(性自認)といいます。



## 好きになる性

どの性別を恋愛や性的な関心の対象にするかを「好きになる性」(性的指向)といいます。

## 表現する性、役割の性

服装や髪型、言葉づかいなどで自分をどう表現して、どんな役割を担いたいと思っているかをいいます。



## 友だち関係

セレクション

周りの人と仲良くしていますか？大人でも「空気を読む（=周囲に意見を合わせる）のがシンドイ」「大勢の人と仲良くするのが苦手」など、交友関係で悩む人はたくさんいます。まして、中学生から高校生にかけては、心が発達している最中ですから、急にイライラして感情的になったり、心が落ち込んだりするのも、当たり前。その結果、周りの人とぶつかってしまったり、トラブルが起きてしまったりすることもあるでしょう。



そんなとき思い出したいのが、「ほどよい距離感」です。周りの人すべてと同じ距離感でおつきあいする必要はありません。「挨拶する」「世間話（学校行事や季節のこと、流行っているゲームなどの一般的な話）をする」「共通の趣味の話をする」「悩みを相談する」と、いろいろなつきあいかたがあります。

何かあれば一人で悩まず、いつでも保健室に相談にきてくださいね！