

2月8日は針供養の日です。昔は裁縫に使う針が暮らした次の世に渡すので、折れた針を曲がった針を、豆腐やこんにゃくなど柔らかいものに刺して供養し、針仕事を休んでいました。物と大切にしておくといい行事です。みなさんも身の回りの物と大切に使いましょう。

## 1月8日(不) 開催 学校保健委員会のご報告 [学級48、教職員5名、保護者7名]

### 内科 山口先生より

- ・学校全体として肥満等特段の注意が必要な傾向はなかった。
- ・年明けインフルエンザや落ちついてくる。一方コロナが流行りだしている。引き続き感染症に注意。

### 歯科 神尾先生より

- ・COに付いては秋に再度健診を行い経過を診ているが、むし歯・歯垢・歯肉で要受診になるので、早めに歯科受診を。
- ・むし歯・歯肉炎は感染症なので、防ぐことが出来る!
- ・石中のDMF指数「0.45」は、日本都の平均よりも良い数値。

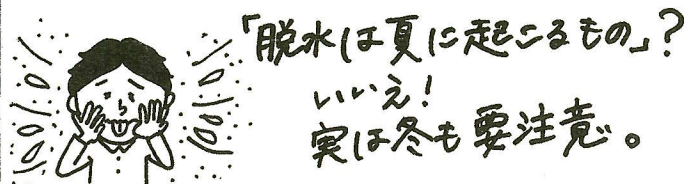
### 眼科 真木先生より

- ・世間では近視の増加が言われており、石中も例外ではない。近視を防ぐために、スマホ・PCを必要以上に見ないように。特に1日2時間以上の外活動も効果的。
- ・検診時の結膜炎は要受診者のみ勧告しているの、用紙をもらう、必ず受診を。

### 耳鼻科 今井先生より

- ・検診時のアレルギー性鼻炎は要受診者のみ勧告しているの、用紙をもらう、必ず受診を。
- ・今年の花粉量は例年の125%に達する。1月下旬から飛散が始まるので、花粉症の方には対策を。

## かくれ脱水にご注意



### 空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われてしまいます。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

### 水分補給をサボりがち

あつ汗をかかずに「水分補給しなきゃ」という気持ちが起るにつれて、手軽にこぼれる冷たい水(身体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。かくれ脱水にならないために、のどが渴いと思っていなくても、こまめに水分補給をするのがコツ。意識してみてください。



## 飲み物で花粉症対策!?

くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

### 花粉症におすすめの飲み物

**緑茶**... カテキンはアレルギー反応や症状の原因となる細胞の活性化などを抑えます。

**ハーブティー**... ハーブ(花粉症の原因物質の放出を防ぎます)。

**コーヒー**... カフェインには抗アレルギー作用があります。

**ヨーグルト飲料**... 乳酸菌が腸内の環境を整え免疫機能を向上し、花粉症の症状も軽減します。



花粉をフリ払い、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れておくといいですね

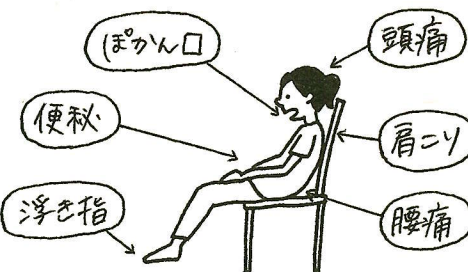
## 講話「小中学生から気を付けるべき姿勢障がいとスポーツ外傷」 山口医院 リハビリテーション科科長 理学療法士 宮川裕介先生

猫背 側弯症 ストレートネック 腰痛  
オスグッド 腰椎分離症 野球肘 etc.

普通の生活・姿勢が原因かも!

良くない姿勢を続けていると...

こうなることも...



- × 睡眠の質の低下
- × 免疫力低下
- × 集中力低下
- × 運動能力低下
- × 食欲低下

どうしたらいい?

普段から正しい姿勢と意識して生活することで、姿勢が改善できます!

- ◇ 姿勢が変われば、ケガをしにくく運動パフォーマンスも向上できる!
- ◇ 地域の専門職とご活用ください。
- ◇ リハ科として、姿勢から起る不調の改善サポートができます。

### 養護教諭より

保健室の利用状況について報告。前年度よりも、内科的な理由での利用が約100件増! ... 感染症対策の緩和、心の不調から起る身体症状の訴えが多かったこと、原因として考えられます。



### 栄養士より

給食での食物アレルギー対応について説明。「アレルギー食担当の調理さんが調理し、色の違うトレイでの給食を教室で教員と確認し手渡し、食べ始めるまでラップを外さない。」... アレルギーがあっても安心・安全に給食が食べられるよう、細心の注意と配慮を対応しています。

### 体育科より

「感染症に負けない体をつくる」とことと目指して体力向上に取り組んでいます。授業時にフリスワット50回... 正しい姿勢を指導して行っています。



## SOGIEってなに? SOGIEESC

SOGIE (ソジー)とは、Sexual Orientation (性的指向)、Gender Identity (性自認)、Gender Expression (性表現)を組み合わせた言葉で、誰もが持っている性の要素です。これにSex Characteristics (身体の性的特徴)を加えて「SOGIEESC (ソジエスエス)」という言葉もあります。

### Sexual Orientation

= 性的指向

好きになる性。恋愛対象(どんな性別の人か)。

例: 好きになるのは男性/女性/性別にこだわらないなど。恋愛感情を持たない人もいる。

### Gender Identity

= 性自認

心の性。自分の性をどうとらえているか。

例: 自分を男性/女性と思う、どちらでもない/どちらでもあると思うなど。

### Gender Expression

= 性表現

服装や髪型、しぐさ、言葉遣いなど、どのように自分を表現するか。

例: スカートを好き嫌い/はきたくない、一人称の使い方など。

「自分はどう!」でも隣の人(友達)もありません。自分と違うことを「どうなんだね」と認められると持つことで、悩みを抱える人の気持ちを軽くすることが出来るかもしれません。