

保健だより 2月



令和8年 2月 2日
鯖江市中央中学校

2月5日(木)はニコニコの語呂から「笑顔の日」とされています。笑顔は免疫力の向上やストレスの軽減など心身の健康に良い影響を与えます。また、脳内の神経伝達物質が分泌され、思考力や集中力も高まるそうですよ。家族や友達と話すときも、お互いが笑顔になれるような言葉を意識したいですね。



今月の保健目標：
心の健康を考えよう



みなさんの心を大切に・・・

日々の生活の中で悲しみ、怒り、不安などつらい思いをして悩んでいる人がいると思います。

他人から見れば「それくらい」という悩みでも、本人にとっては大きな悩みのこともあります。

家族や友人などあなたを大切に思って寄り添ってくれる人につらい気持ちを話せるといいですね。

<人にはいろいろな悩み事があります>

- ・将来への不安
 - ・友人関係
 - ・病気
 - ・孤独
 - ・LGBTQ
 - ・家族や周囲からの虐待、いじめ
- など

日本の子どもの心は・・・?

2025年5月、ユニセフ(国連児童基金)が先進諸国36カ国の「子どもの幸福度」の調査結果を公表しました。

結果(順位)は以下の通りです。

総合		身体的な健康度		精神的な健康度	
1	オランダ	1	日本	1	オランダ
2	デンマーク	2	フランス	2	ポルトガル
3	フランス	3	デンマーク	3	デンマーク
・		4	オランダ	・	・
14	日本	・	・	・	・
・		・	・	32	日本

日本は「身体的な健康度」が1位でしたが、「精神的な健康度」が32位、総合では14位でした。(総合は「身体的な健康度」と「精神的な健康度」、ここには記載していませんが「スキル(学力や社会性)」の3つの観点から評価されます。)「精神的な健康度」が低いことに驚きました。

みなさんの心は大丈夫ですか。

精神的な健康度の順位が低い理由

- ・生活満足度が低い
(ソーシャルメディアの頻度、いじめ、宿題、運動など)
- ・特に親との会話の頻度が少ない
- ・15才~19才の自殺率が高い



<誰にも相談できなくてつらい!人へ>

子ども向け電話相談窓口

●チャイルドライン

0120-99-7777

毎日午後4時~午後9時

他にも厚生労働省のHP「まもろうよこころ」に子ども向けの相談窓口がいくつか紹介されています。



<注意!>

相談に ChatGPT など AI を使う人が増えていると聞きます。安心して使うためには次のことに注意が必要です。

- 1, 個人情報を入力しない
- 2, 答えは参考意見として聞く
- 3, 依存のリスクがある

保護者の方へ ～お願いします～

【インフルエンザの流行状況について】

現在、鯖江市ではインフルエンザ A 型と B 型の両方が流行しています。一度インフルエンザになっても間隔を開けずに再度インフルエンザに罹患することもあります。一度なったから・・・と油断せず、感染予防に努めてください。また、学校にインフルエンザ感染の連絡をくださる際は、校内の流行状況を把握するため A、B どちらの型に罹患したかもお知らせください。どうぞよろしくをお願いします。



【むし歯の治療について】

春の歯科検診でむし歯が見つかり、受診した人の割合が74.1%になりました。ほぼ4人に3人が受診していることとなります。残りの約25%の人はそのまま新年度を迎えることのないよう、今年度中に受診をお願いします。



2月20日はアレルギーの日です

アレルギーとは食べ物や薬剤、花粉、ほこりなどに対して、体の免疫(ウイルスなどから体を守ろうとする仕組み)が働きすぎて引き起こされる症状です。

現在、アレルギーに悩む人は増えていて、日本人の2人に1人はアレルギーがあるとされています。鼻水やくしゃみが止まらないなど「もしかして、アレルギー?」と気になったら医療機関を受診しましょう。

また日本気象協会の花粉尘散予測を見るとスギ花粉が2月上旬から飛び始める様です。花粉症の人は対策をしましょう。

それ、かぜじゃなくて花粉症かも!?

目がかゆい・充血する

熱はない(あっても微熱)

くしゃみが連続して出る

花粉の飛散時期である



バチッと来た!?! 静電気

静電気に悩まされていませんか。

● 空気が乾燥している(水分が少ない)

湿度が40%を下回ると静電気が発生しやすくなります。また、乾燥肌や水分の少ない人も発生しやすいです。

● 冬に着る服の素材と組み合わせ

衣類の素材がウールとポリエステル、アクリルとナイロンの組み合わせで重ね着をすると、静電気が発生しやすくなります。

● 静電気対策は?

基本は「保湿」「湿度」「水分補給」です。加湿器で室内の湿度を50~60%に保ち、肌には保湿クリームを塗りましょう。水分をとって、適度な運動、入浴、マッサージ等で血行をよくすることも効果的です。



「ありがとう」は幸せの言葉

誰かに優しくしてもらったり、何かを手伝ってもらったりした時に言う「ありがとう」は、言う人も言われる人も幸せな気持ちになります。これにはこんなホルモンが影響しています。

★セロトニン
不安を和らげる

★オキシトシン
幸せな気持ちにする

★エンドルフィン
痛みを和らげる

★ドーパミン
やる気を出す



みなさんは普段、誰かにきちんと「ありがとう」を伝えていますか。