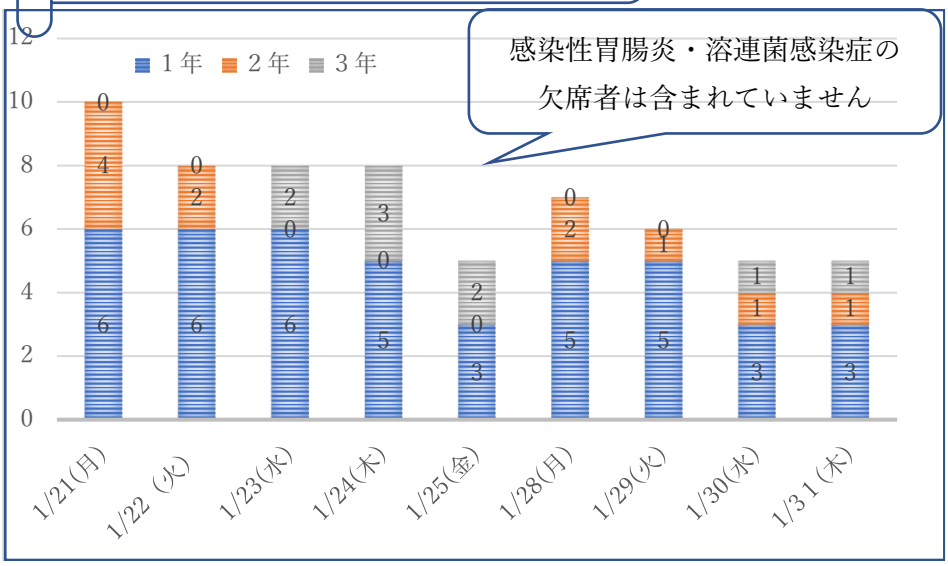
えがお

川口市立岸川中学校
平成３１年２月４日 発行

インフルエンザ流行状況



感染者は減少しました。しかし、1 人が回復して登校すると、新たに別の人が感染して欠席するので、まだ安心できません。

先週は、感染性胃腸炎や溶連菌感染症にかかった人も数名います。

インフルエンザも胃腸炎も溶連菌感染症も『手洗い』がいちばん効果的な予防法です。

外出後、食事前、トイレの後は絶対に手を洗ってください。

冬は色々な感染症がはやりますが・・・

感染症にかかる人とかからない人、この差って何ですか？

→→→ずばり、答えは「免疫力」の差！

免疫とは：「細菌やウイルスから体を守る防御システム」

☆免疫力を高めるために大切なこと☆

①よく寝る

睡眠をしっかりとって体を休めてましょう。

特に夜 10 時以降の睡眠は大切です。この時間に免疫力を高めるリンパ球がたくさん作りだされます。

②よく食べる

バランスのよい食事をしっかりとりましょう。

タンパク質
（肉・魚・大豆・乳製品）、
ビタミン A（緑黄色野菜）、
ビタミン C（果物類）
を主食（ごはん・パン）と一緒に食べましょう。

③よく動く

汗をかく程度の適度な運動が免疫力向上には効果的とされています。

運動が苦手な人は**「姿勢を正して背筋を伸ばす」「胸を大きく開いて深呼吸する」**だけでも、何もしないより効果あります。

１月 30 日（水）地域学校保健委員会

前川小学校を会場に第１回目となる「地域学校保健委員会」が行われした。学校保健委員会は通常各学校が校内で実施するものですが、今回は前川小・前川東小・岸川中学校の３校合同で、前川地区の子供たちの健康について話し合いました。

テーマ　「心の健康づくり」

◆◆◆主な活動内容◆◆◆

◆「こころのかぜ予防」
（前川小児童保健委員会）

◆「生活習慣とストレス対処に関するアンケート結果について」
（前川小・前川東小・岸川中　養護教諭）

◆「子供のストレスサインについて」
（前川小・前川東小スクールカウンセラー　仁田公子　先生）

◆「児童生徒の心の健康を支えるサポート」
（参加者全員で協議）

◆生活習慣とストレス対処に関するアンケート結果　より

・小学生のストレスの原因１位は『家族に関すること』、中学生のストレスの原因１位は『友人関係』『勉強』

・男子はストレス解消のために長時間ゲームをする。前川小・前川東小の５年男子 18.2%、岸川中の１年男子 12.7%は４時間以上ゲームをしている。小学５年生から長時間ゲームをする習慣が継続している。

・小学生・中学生ともに、自尊感情を高めストレスへの適切な対処方法を身につけることが必要である。

◆「子供のストレスサインについて」

（前川小・前川東小スクールカウンセラー　仁田公子　先生）

１　子供の心の成長に大切な親の存在

・親子の関係がしっかりしていれば、どんな問題が起こっても乗り越えられる。

・２時間勉強しても、３時間スマートフォンや携帯を使うと勉強した成果が帳消しになる。

・自己肯定感（自分には良いところがあると思う力）が低い人ほど、ゲームにはまりやすい。友達と一緒にやっている子は、ゲームのグループを抜けにくい。

・子供のありのままを受け止める姿勢が大切。尊敬する気持ちを持つ。

２　スマホ時代の子育て

・スマホの使用時間は２時間以内にする。

・日本は電磁波の規制が薄い。電磁波が脳腫瘍の発生率を高めるということも言われている。

・ゲームではなく、人と人との関わりの中で、ストレスを軽減できる子どもを育てる。

◆協議　『IT 機器に頼らずにストレスを解消できる子供たちを育てるために～学校と家庭の視点から～』

＜岸川中＞

・部活動に参加して宿題や課題をする生徒には、ゲームをする時間はない。生活リズムは崩れない。

・家庭で『スマホを自分の部屋に持ち込まない』『暗証番号は親が管理』などルールを決めている。

・子どもたちの良いところを見つけるためには、家族で話をする時間をもつことが大切。

＜前川東小＞

・親がやっていると、子どもになかなか注意できない現状がある。家族全体のスマホの使い方を考える必要がある。

＜前川小＞

・ゲーム機を取り上げるのではなく、親も一緒にゲームを楽しむ経験をする。また、学校では体や手を動かす楽しさを味わわせる。体が疲れるまで遊んだり、動いたり、おしゃべりする。