



# ほけんだより 11月号

名古屋市立一色中学校 保健室 令和6年11月

## \* 今月の保健目標 \* 「心の健康を保とう」

秋も深まり、色づく木々がきれいな季節になりました。寒さも本格的になって防寒対策も始める時期です。寒さへの対策と一緒に心がぽかぽかになる方法も考えてみてはいかがでしょうか。

## ストレスを感じた？

あなたに合った  
コーピングを見つけよう

ストレスを感じたときに「この状況をどうにかしたい!」と思ってとる行動をコーピング(対処法)といいます。ストレスの原因や感じ方が人それぞれ違うようにコーピングも人それぞれです。

心の健康を保つためにも自分に合ったコーピングを見つけておくといいですね。



- ・誰かに相談する
- ・深呼吸する
- ・スポーツをする
- ・好きな音楽を聞くなど



- ・あばれる
- ・どなる
- ・物を壊す
- ・過食するなど

ストレスは完全になくすことは難しいことがほとんどなので、うまく付き合えるかがポイントです。気分転換にゲームをしたり、ショッピングをしたりすることは良いコーピングですが、何でもやりすぎは要注意です。過度な行為は避けましょう。

WORLD  
TOILET  
DAY  
19 NOVEMBER

11月19日は  
世界トイレの日

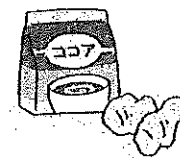


汚してしまったら  
ペーパーでサッと  
ふきとっておきましょう  
次の人も  
気持ちよく使えるように...



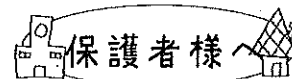
「温かい飲み物で」

「ホッとタイム」を



寒い季節は温かい飲み物で冷え対策をしましょう。

体の中から温まると、内臓の動きが活発になり全身の血行も良くなります。また、体が温まれば心のこわばり(緊張感)も少しは解けて、ホッと一息つけるはず。勉強に部活に忙しい毎日だからこそ、温かい飲み物でくつろぐ時間を大切にしませんか?



## 思春期に多い精巣捻転

精巣捻転とは、精巣が陰囊の中で回転して、精巣の血管(精索)がねじれてしまう病気です。精巣に血液が通わなくなるので、早急に処置をしないと精巣が壊死して不妊症の原因になってしまいます。思春期の男子が「急に睾丸が痛くなった!」と言ってきたら急いで泌尿器科を受診してください。

ねじれた精索は、おなかに繋がっているため腹痛や嘔吐が生じることもあります。また、恥ずかしさから「お腹が痛い」としかとしか言えないことも多いそうです。思春期の男子をもつ保護者には知っておいてほしい健康話題のひとつです。

## 安心・安全を考える

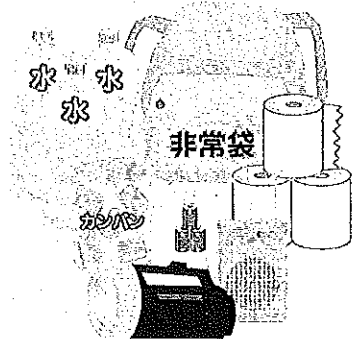
### \* 今月の安全目標 \* 「地震や火災から身も守ろう」

自然災害は、地震・台風・火山噴火・大雨・洪水・竜巻によるものなど様々ですが、いずれも備えが大切です。今一度、防災について考えてみましょう。また「中学生用：なごやっ子防災ノート」もよく読みましょう。



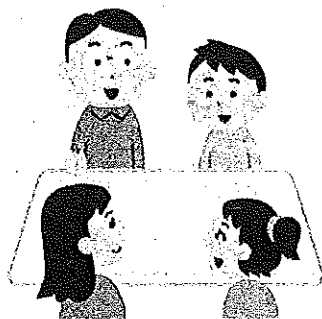
(中学生用：なごやっ子防災ノート) ↑

#### Step 1 必要な物品の準備



災害発生後には、電気・ガス・水道等が止まることもあり、いつ復旧するのかわかりません。政府広報オンラインでは、水や保存性の高い食料、その他、生活に必要な物は最低でも3日分は用意するべきだとしています。持病のある人は薬や病院の連絡先の控え等も必要でしょう。これらを家族一人一人がリュックなどにまとめて、すぐに持ち出せるようにしておくことが必要です。

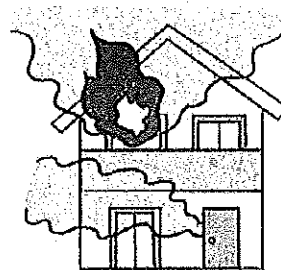
#### Step 2 家族との打ち合わせ



家族と離れているときに災害が起こることもあります。家族とすぐ会えるように、集合場所・連絡方法を確認しておきましょう。また、災害時には多くの人が家族や友人を心配して電話をかけてくるので、被災地の電話はつながりにくなります。そんなときのために、災害用伝言ダイヤル「171」等の通信手段を覚えておきましょう。

また、家族内での自分の役割についても決めておくといいでしょう。災害時、中学生のみなさんの存在を頼りにしている人はたくさんいると思いますよ。

## 炎を越える脅威?! 「煙」からの避難



### 火災時の煙の特徴

- 急速度で建物内に充満する
- 熱気流が呼吸器系の熱傷を起こす
- 一酸化炭素などの有毒ガスを含んでいる
- 視界が悪くなり恐怖感を与える

### 避難時の煙対策

- 布で鼻と口を覆う
- 姿勢を低くする
- 床や壁に手をあてて進む



#### Step 3 避難訓練と心構え



地域の避難場所・避難経路は必ず確認しておく必要があります。いざというとき、安全に避難できるようにしておきましょう。各地域で避難訓練や消火訓練、炊き出し体験等を実施する際は、ぜひ参加してください。