

ほけんだより2月

令和8年2月25日
上天草市立姫戸中学校
保健室 迫中

みなさんは、「頭寒足熱(ずかんそくねつ)」という言葉を知っていますか。

「頭寒足熱」とは、文字通り、頭はスッキリさせ、足元を温めるとよいという、昔からの健康の秘訣です。

そんなのは、古い迷信だ…と思うかもしれませんが、その効果は科学的にも一理あるとされています。いろいろな働きをしている頭(脳)は、熱がこもりやすくなりがちです。熱がこもってしまうと、どうしても集中力が落ちてしまいます。逆に、寒さで血流が悪くなると、手足など体の末端は冷えてしまいがちです。

そうした体の中の寒暖差をできるだけなくすことが、寒さを乗り切るポイントになります。学校では、靴下と上靴を履いて足元を温かくして、教室の空気を入れ替え、頭は学習(授業)に集中する…「頭寒足熱」を意識して過ごすことが、この時季の健康のコツになりますね。



熊本県 子ども医療電話相談って? ~おうちの方へ~

姫戸中学校では、12月にインフルエンザA型が流行し学級閉鎖もありましたが、熊本県内では引き続きインフルエンザの報告数が急速に拡大し、警報レベルを超え、今後も注意が必要です。

また、インフルエンザにより、学級・学年閉鎖、休校された学校数も増えているようです。

インフルエンザは、突然の発熱、のどの痛み、咳、全身の倦怠感などが特徴で、重症化する場合があります。体に異常を感じた時には無理をせず、早めに医療機関の受診をお願いします。

休日や夜間の場合は以下の電話相談もご利用できますのでお知らせします。

救急安心センター(#7119)について

熊本県では、特に夜間の急な病気やケガなどに対する不安の解消を図るために、県下全域を対象に、短縮番号【#7119】で、救急に関する相談を受け付けています。令和7年4月からは24時間の対応になりましたので、救急車を呼ぶべきか、どの病院へ行くべきか迷った場合に利用できます。

●対象者 : 熊本県内に住んでいる人(主に15歳以上が対象)

※15歳未満の相談は「子ども医療電話相談(#8000)」へ相談。

●相談時間 : #7119…24時間/365日対応(令和7年4月から変更)

#8000…

平日:19時~翌朝8時まで

土曜日:15時~翌朝8時まで

日祝日:8時~翌朝8時まで

●相談内容 :

- ・急な病気やケガへの対処方法や、応急処置について
- ・受診可能な医療機関の情報について

*県外のコールセンターに待機している看護師が対応されます。

*相談は無料。通話料は相談者負担。



別紙チラシを添付していますので、詳しくはそちらをご覧ください



2/20(金) 3年生「性(生)に関する指導講演会」を行いました!

【演題】 「これからの自分」～これから社会に出るあなたへ～

【講師】 上天草市立 上天草総合病院 看護主任 楠本洋子 様

【講話内容】

- 自分の体を大切にする具体的な方法を知る
- より大きな社会で生きる準備をする
- 「当たり前」と「常識」の違いを考える



【生徒の感想(一部抜粋)】

- ・骨や皮膚の役割やケアなどについて知ることができた。これからも身だしなみを整え、ニキビや乾燥など体からのサインがでたらケアをしていきたいと思った。
- ・体をつくる三本柱のことを知ることができて、骨を強くするために運動をして貯金をしていきたい。無理なダイエットをしないようにしたい。
- ・「好き」の形や「自分らしさ」は「みんな違って当たり前」という言葉が印象に残った。社会の一員として、きちんとした距離感を保ち生活していきたい。
- ・骨と健康について、骨量を増やせるのは今だけということを知った。これからは、食事・運動・睡眠をしっかりしていきたい。
- ・「長い付き合いだから」と礼儀をあまり気にせずに接していたことがあった。これからは相手が不快に思うような距離で話すことは控え、「親しき仲にも礼儀あり」という言葉を意識して友だちと接していきたいと思った。高校生になるので、この講話で学んだことを生かして自分も相手も心地よく生活できるようにしていきたい。
- ・自分や相手のパーソナルスペースを守ることに改めて理解を深めることができた。これから今よりもっと広い社会に出て行くので、今日の講話で学んだことを生かして生活していきたい。
- ・姫戸町で過ごしてきて、社会のことについて知らないことがまだまだたくさんあるので、今日の学びを生かしていきたい。
- ・より大きな社会で生きる準備をすることができた。当たり前と常識の違いを考えることができた。
- ・パーソナルスペースの話聞き、今まで友だちと長い間一緒にいて、近くにいるのが当たり前だったので、高校に行った時には、まずは手が届かないくらいの距離で接していきたい。
- ・自分の体の清潔と健康は、信頼につながると聞いて共感したので、自分を見直してみようという気持ちになった。この先、親元を出た時、今日教わったことを思い出しながら生活し自分も関わっていく人たちも大切にしていきたい。

楠本様、ありがとうございました

