

# ほけんだより



もうすぐ冬休み号  
令和6年12月24日  
諫早市立真城中学校保健室



## どんな1年でしたか？どんな1年にしたいですか？



今学期ももう一息で終了！というところで、1、2年生がインフルエンザA型に集団感染してしまいました。罹患したみなさん、その後の経過はいかがですか？2学期の最後に会えなくて残念でした。がらんとした教室やスリッパだけの靴箱を見ていると、インフルエンザウイルスは見えないほど小さいのになんだか見えるような気もしました。

今さらですが、普段からの睡眠や食事、体を動かすことで免疫力の貯金をしたいですね。



### 無敵の横綱がインフルエンザに倒れた日 1月9日は「カゼの日」

江戸時代、幕内44場所で258勝114敗、16分、63連勝を記録した大横綱がいました。その力士は『横綱、谷風梶の助』といいます。昭和の双葉山が69連勝するまで150年間記録保持者でした。

普段から横綱谷風は豪語していたそうです。

↑↑↑↑↑↑

ところが、横綱谷風は、寛永6年1794年の暮れに江戸で流行していた『はやりかぜ（今でいうインフルエンザ）』にかかって、翌年1月9日に亡くなってしまったのです。どんな力自慢の人でもウイルスには勝てなかったという話です。



土俵上でワシを倒すことはできない。  
倒れているところが見たいなら、ワシがかぜひいたときに来るしかないな！！

### 「カゼの日」と横綱 谷風

寛永7年の1月9日に谷風が亡くなったので、この日をかぜの日として江戸の人々は一層かぜ予防をするようになりました。江戸時代にはいわゆる『はやりかぜ（インフルエンザ）』の流行が23回もあったようです。多いときは一度のはやりかぜで3万人もの死者が出たと記録が残っています。

横綱 谷風がインフルエンザで倒れてから200年以上。

現在では、予防接種もありますが、やはり今も昔も『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』『十分な睡眠』さらには『うがい』『マスク』『手洗い』などの予防が大切です。

**インフルエンザの流行期継続中です。**



**無敵の横綱でもインフルエンザに勝てなかったこと、お忘れなく。**



## 保護者の方へ お酒のこと・たばこのこと

年末年始は大人がお酒を飲む機会が増え、子どもたちがそのような場に一緒にいることもあるでしょう。中学生がお酒を飲むこと、たばこを吸うことは法律で禁止されています。また、大人が『少しだけなら』『1本だけなら』といって子どもに勧めることも同様に罪になります。成長中の子どもの体への悪影響、大人への信頼感のゆるぎにもつながります。大人の楽しみは大人が楽しみましょう。一緒にお酒を飲める日がくるのを楽しみに待ちましょう。

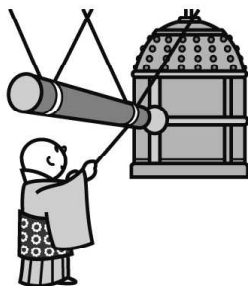


3年生は3学期に薬物乱用防止教室を予定しています。未成年の飲酒や喫煙は、ドラッグに手を染めるリスクが高まるという『ゲートドラッグ』という言葉もあるのですよ。



## 除夜の鐘とは

12月31日の大みそかの夜から、日付けが変わる新年にかけてつく鐘を「除夜の鐘」といいます。108回つくことになっていますが、大みそかの夜の間107回までつき、最後の1回は新年になってからつくのが正式なのだとか。なぜ108回なのか一番有名な説は、人間の煩惱の数が108あることから、それを取り除くためにつくというもの。その他に「 $4 \times 9$ 」と「 $8 \times 9$ 」を足すと「 $36 + 72 = 108$ 」になることから、「四苦八苦」を取り除くためという説などもあります。荘厳な鐘の音を聞くと、なんだか本当にいろいろなものが祓われるような気持ちになりますね。



## SNSのこと

生活を便利にしたり快適にしてくれるメディアは私たちの生活になくてはならない存在になっています。テレビやスマホやパソコン、タブレットなどはいつも私たちの身近にあり、メディアのない生活を想像することが難しいほどです。

自由になる時間が増える冬休み、ダラダラとメディアにのめり込むと不規則な生活習慣になるだけでなく、依存度も高まってしまうそうです。

メディアに振り回されないように！！  
ぜひ、メディアのルールをもう一度おうちの人と確認して、上手に使ってください。



## 冬休みは、からだメンテナンスのチャンスです

治療途中の歯や、微妙に調子のよくないところがあれば今年のうちに受診の予約を取りましょう。『自分の体は自分で守る』ということをお家庭でも再度確認され、3学期につなげましょう。寝る時間、起きる時間、排便リズム…心と体の準備を整えて！新しい年の新しい学期をスタートしましょう。元気な声と笑顔にあえるのを楽しみにしています。

今年もいろいろありましたね。どんなことが心に残っていますか？楽しかったことやうれしかったことを思い返すと『またがんばろう！』というエネルギーがわいてきます。マイナスの思い出は、反省材料にしたならあとはきっぱり捨てて、新しい気持ちで新しい年を迎えられたらいいですね。

