

ほけんだより 7月

平成30年7月
愛宕台中学校
保健室

7・8月の保健目標：「規則正しい生活をしよう」「病気を早く治そう」

夏休みを健康にすごそう

- ・ふだんと同じリズムで生活しよう（夜ふかししない）
- ・夏でも手洗い・うがいで感染症を予防しよう
- ・日中の暑い時間以外はエアコンを消して暑さになれよう
- ・外出するときは日焼け対策、水分補給を忘れずにしよう
- ・冷たいものをとるすぎないようにしよう
- ・こまめに水分をとろう
- ・ゆうわくに負けないようにしよう
- ・学習はすずしい時間に行おう

もうすぐ夏休みですね。楽しい夏休みの計画はたくさんあると思いますが、熱中症や夏バテをして、体調不良が続いたら、楽しい夏休みが台無しになってしまいます。有意義な夏休みにできるかどうかは、みなさんの生活にかかっています！！

夏休み明けの保健室では毎年、「昼夜逆転してた」「何となくずっとだるい」「朝起きられない」という言葉をよく聞きます。今年こそ、「夏休み中ずっと元気だった」という報告をたくさん聞きたいです♪

まてめて **栄養** 摂れる！

水分

塩分

朝ごはん、最強！！

ピントは合ってる？

受診をすすめられた人は早めに相談しましょう

この夏 結果を出したい君！

準備運動は念入りに。

けがを予防！！

むし歯があると、

ふんぬ

ふんばれないよ

思春期講座(2年生)

6月8日(金)2年生を対象に、足利市健康増進課の保健師さんをお招きし、思春期講座『自分らしく輝こう』を行いました。生徒のみなさんの様子を見てみると、性への興味関心が高くなってきたように思います。

そこで、この時期に命の大切さや、男女の関わり方などを学び、友達や家族の大切さをより深く考えて欲しいと思い、講演会を実施しています。

生命について

私たちの生命は、ほんの小さな針穴くらいの大きさから始まり、3億分の1の確率でこの世に生まれてきています。

そんな小さな命が、大切に育てられ、毎日一生懸命頑張って、やがて今のみんなのように心も身体も大きく成長しているのです。

この世に一人しかいない自分は、奇蹟の存在！



事後アンケートより

【自分を大切にするために心と体の面でどのようなことをしたいと思いますか？】

- 👧 しっかりごはんを食べてしっかり寝ること。悩み事があったら、誰か信頼できる人に相談すること。
- 👧 ストレスをためない。👧 リラックス、早寝早起き、1日3食の食事、運動

【「他の人の命を大切に」について、どのようなことができると思いますか？】

- 👧 自分がされたら嫌だなと思うことをしない。相手の気持ちをよく考えて行動する。
- 👧 相手の反応や様子を見て気遣いができるようにする。👧 他の人が危ないことをしたらそれを止める。

保護者のみなさまへ

貴重な出産シーンをDVDで見せていただいたり、赤ちゃん人形抱っこ体験をさせていただき、当たり前の大切さと親や周りの人への感謝の気持ちを再確認できた様子でした。親子の会話のある家庭は、自尊感情が高く、初交年齢も高いというお話がありました。思春期講座のこと、将来のこと、普段の生活のことなど、ぜひ家庭で話をしてみてくださいはいかがでしょうか。

薬物乱用防止教室

6月14日(木)足利警察署の方を講師としてお招きし、薬物乱用防止教室を行いました。「一度だけなら大丈夫」という軽い気持ちから薬物依存になってしまった恐ろしい事例をDVDで見せていただきました。

また、先輩などからの危険な誘いを「断る勇気をもつ」だけでなく、「危険な誘いがありそうな所へ行かない」ことが必要というお話もしていただきました。中学生らしい行動を心がけ、自分の身は自分で守れるようにしましょう。

かすかわ とおる
スクールカウンセラー 一川 亨 先生

今月の来校日は **7月3日(火)、10日(火)**です。

※相談を希望する方は、学校(71-9029)または保健室携帯(080-1001-5220)まで