

ほげんがよし

舟橋村立舟橋中学校
令和5年度 7月号

毎日暑い日が続きます。最近では、気持ち悪さや腹痛、喉の痛みや鼻水等の症状を訴える人が増え、早退する人もいます。体調管理に留意し、症状があるときは無理せず休養し、早めに治すように努めていきましょう。



保健目標

夏を健康に過ごそう

☆☆ 生活改善チェック表について ☆☆

生徒保健委員会では、夏休みの後半から2学期の始まりにかけて、元気に学校生活をスタートさせるための生活リズム作りを全校に呼びかけます。

実践や記入等に際して、家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。



第1弾「夏休みの生活改善週間」8/22(火)～28(月) 〈家庭で記入〉

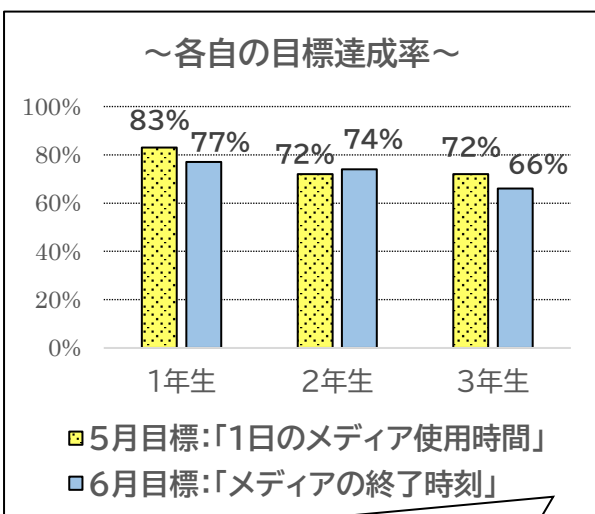
※記録用紙は「夏休みのしおり」の最後に綴じてあります。

第2弾「新学期の健康生活 7Days」8/30(水)～9/5(火) 〈学校で記入〉

※期間終了後、用紙を持ち帰りますので、「保護者の言葉」の記入をお願いします。

☆保健委員会の取組☆

「メディアコントロールウィーク」の結果



～デジタルデトックスしてみませんか?～

デトックス: 体内の毒素を外へ出すこと

- 使わない場所を決める
(お風呂やトイレに持ち込まない など)
- SNSを使う時間を決める
(1日〇分まで など)
- アプリなどの通知をオフにする
- 使わない時間をつくる
(サイクリングや散歩を行う など)



☆自分で決めた目標のため、達成できた人が多かったです。適切な目標設定がほとんどでしたが、一部睡眠時刻が気になる人も。貴重な時間を有意義に使えるようになるといいですね。



大切にしてほしい心と体

3年生健康教室より



7月5日(水)にかみいち総合病院の助産師の平井先生から「大切にしてほしい心と体」というテーマで、思春期から知っておきたい正しい性の知識や性のトラブルについてお話を伺いました。

自分を守るために、望まないことや嫌なことを求められたときは「NO」と断ること、自分だけでなく、相手のことも考え、大切にすることを学びました。

【生徒の感想より】

初めてデートDVについて聞き、意味を知って驚きました。ドラマや漫画等ではよくある行動やセリフでも、現実では束縛だったり、性的、金銭的、心身の暴力だったり等よくないことだと知り、確かに自分も嫌だなと思いました。相手の気持ちを考えて接していきたいです。

男女の体の違いや仕組み、妊娠、避妊の仕方等いろいろな知識を増やすことができました。嫌だと思ったら、相手にきちんと気持ちを伝えて、お互いに思い合えるような関係が素敵だと思いました。これからは自分と相手の心と身体を大切にしていきたいです。



毎日の衛生習慣と病気の予防



夏も大切!

手洗い

新型コロナウイルス感染症に限らず、今後もさまざまな感染症による病気を予防するためには、これまで身に付けた衛生習慣を続けることはとても有効です。

例)「石けんでの手洗い・手指消毒」「十分な換気」等
また、人にうつさないためには

例)「毎日の健康観察・早期治療」「人との距離の確保」
「症状があるときのマスク着用(咳エチケット)」等

*これまでの経験を生かし、自分の健康管理や周囲のために体調・状況に応じた対応をすることが大切になります。

紫外線対策を しよう

紫外線の浴びすぎは、将来、皮膚や目の病気
のリスクを高めます。



午前10時~午後2時の
外出は避ける

帽子

日焼け止め

長袖の服



夏休みは 治療のチャンス

※受診の結果
を学校へ提
出してくだ
さい。