

令和7年3月5日
酒々井中学校 保健室

まだまだ寒い日もありますが、日ざしの暖かな日が増えてきましたね。3年生はもうすぐ卒業、1・2年生は進級となります。今年1年の生活を振り返ってみましょう。悩んだり、考えたりしながら毎日いろいろな事を頑張ってきた中で、みなさんの心と体は大きく成長していると思います。誰かと比べたり焦ったりする必要はありません。自分のペースで成長していってほしいと思います。

卒業・進級おめでとうございます！



☆☆☆ 3月の保健目標 ☆☆☆

1 年間の健康生活の反省をしよう！

この1年間
心身の健康に気をつけて生活できましたか…？

- ☐ バランスの良い食事を心がける事が出来た
肉はほどほど、野菜たっぷり…
- ☐ 適度に運動し体力の維持が出来た
- ☐ 規則正しい生活で睡眠も充分にとれた
- ☐ 衛生的な生活を心がけることが出来た
- ☐ ストレス解消を上手に出来た
- ☐ 家族・友人・先生と…コミュニケーションが上手くとれた

令和6年度【感染症発生数】

(3/4 現在)

新型コロナウイルス	74名
インフルエンザ	47名
感染性胃腸炎	10名
溶連菌感染症	2名
マイコプラズマ肺炎	1名
水痘	1名
手足口病	1名
ヘルペス	1名

【 けがの状況 】

救急搬送 6件
(車との接触2件、頭部打撲1件
左膝挫傷1件、前歯損傷1件)

スポーツ振興センター申請

84件

※けがは、部活、体育、休みの順に多く発生しています。

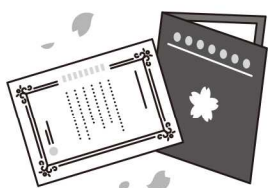


～これからも「健康」で過ごせるように・・・～



毎日を健康で過ごす秘訣は、体と心が健康であること。そのためには、「自分の健康は自分で守る」という意識を持ち、5つの力を身につける事が大切です。来年度も、自分の体と心の健康を守って元気に過ごせると良いですね。

<p>●ケガ予防力</p>  <p>運動前後にストレッチをする。体が硬いときは、運動前にはストレッチを、運動後は軽いストレッチをする。体が硬いときは、運動前にはストレッチを、運動後は軽いストレッチをする。</p>	<p>●応急手当力</p>  <p>応急手当 RISE や止血、AED、心肺蘇生の方法を知っている。簡単な救急パックを持参するようになろう。</p>	<p>●病気予防力</p>  <p>早寝早起きをして生活リズムを守る。栄養バランスに気を付け、感染対策や休養、運動を積極的に行う。</p>	<p>●病気治療力</p>  <p>かぜを引きやすい人、かぜが長引いたり、ぶり返したりしやすい人は、十分な休養、栄養を心がける。</p>	<p>●ストレス対策力</p>  <p>自分なりのストレス解消法がある。相談出来る人を見つけ相談する。問題が起こった時に解決策を求められる。</p>
---	---	--	---	---



「3年生へ・・・」 卒業おめでとう!!

予餞会が終わり、いよいよ「卒業」が近づいてきました。コロナと共に過ごした中学校生活…本当に大変でしたね!! 卒業式までの毎日を今まで以上に大事に過ごしてほしいです。



「三年間を振り返って・・・」

保健体育委員長 3年4組 宮原 莉音

入学した時から新型コロナウイルス感染症の流行があり、学級閉鎖になったり様々な制限がある学校生活を過ごしてきました。それでも感染対策を積極的に行ってくれたみなさん、ありがとうございます。そして、これからも自分や周りの人達の健康管理を大切にしていきたいと思います。



「正しい知識を持って自分の体を大切にしよう!!」

～いのちに寄り添う現場から思うこと!～

2月28日、助産師の古賀さんを招いて、3年生を対象に講演会を実施しました。卒業前の3年生にとっては貴重なお話となりました。

思春期の悩み、青年期の課題、二次性徴（命を生み出す体になる大事な変化）、性交、性感染症、対等な関係、相談窓口等について学びました。



<<実施後の感想より…>>

- ・最初は、自分が針の穴よりも小さかった事と、私達が生まれてくる確率が45億分の1という奇跡のような確率だった事に驚いた。自分自身や周りの事を大切にする事、相手と対等な関係を築く事、性感染症や多くの病気の知識を持つ事が重要だと学びました。そして、何かあった時1人で抱え込まず、頼れる大人に相談する事が解決に近づくという事を知りました。
- ・正しい知識を知り活用することで、自分だけでなく相手の事を守れる事が出来ると分かった。困った時に、どうすればいいのかも詳しく知る事ができました。沢山の種類の病気がある事を知り自分の身体を守る事は大変だなと思いましたが、今回教わった知識があれば今後の人生において、必ず役に立つと思った。
- ・他人を思いやる事の大切さや正しい判断で行動をする事の重要性がよく解った。私も何か問題に直面した時は、落ち着いて対処しようと思う。生きる上でとても大切な事を学びました。

今日の学びを生かし、酒々井中を巣立っていくみなさんが、幸せな人生を歩めるよう心から願っています。



<<お知らせとお願い>>

■日々の健康観察、マチコミでの連絡等ご協力ありがとうございます。

新型コロナウイルス、インフルエンザともに減少しています。ご家庭での感染対策のお陰だと思っています。今後も基本的な感染症対策を継続し、気温差等にも注意して卒業式、年度末を迎えたいと思いますので引き続きご協力お願いします。

■1、2年生には修了式に保健調査等を配布します。

記載もれがない様に正しく記入し4月7日の始業式に提出をお願いします。



