

保健だより

令和3年10月8日(金)

No.9

文責 養護教諭 阿部 翔子



いま、
あつい？
さむい？



朝晩はぐっと冷えこむ日が増え、すっかり秋らしい季節になりました。
秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、芸術の秋…と、いろいろなことを始めたり、挑戦したりするのにとてもよい季節です。しかし、こうした季節の変わり目は、気温差が大きく、体調を崩しやすいときでもあるんですね。暑さ・寒さを感じたら我慢せず、「脱ぐ」「着る」を気軽に、うまく体温調節して過ごしてくださいね！



10月10日は「目の愛護デー」



“自分の目をいたわってあげているかな…”

目の愛護デーをきっかけに、普段の生活をふり返ってみませんか？
保健室では、目の仕組みの紹介コーナーや、目の周りの筋肉を鍛えるエクササイズのコナを設置しています。休み時間を利用して、今ある視力を大切にするために、楽しく「目にいいこと」をやってみてね！挑戦者求む！

【保護者のみなさまへ】



～ 再度、眼科受診のお勧めをしました ～

4月の視力検査で軽度異常(片眼がAで片眼がB)だった生徒と、4月に受診を勧められたけれどまだ受診が済んでいないという生徒を対象に、視力の再検査を行いました。その結果、視力の低下が疑われる生徒については、再度受診のお勧めの用紙をお渡ししました。早めに受診されるようお願いいたします。

★ 学校眼科医の相楽先生から ★

一度「近視」になると今の医療では治せませんが、進行を止めたり遅らせたりすることはできません。そのためには、視力が下がったらすぐに眼科を受診し、近視と診断されたら度数のあったメガネをきちんとかけることがとても大切です。



..... 9月の保健関係行事の様子から.....

～ 薬物乱用防止教室 ～



郡山北警察署員の柳橋様をお招きし、薬物乱用の害について学びました。

「薬物を使用した人に、明るい未来はありません。」

という言葉が印象的でした。薬物を乱用した人には一体どんな未来が待ち受けているのか…。DVD映像を見て、その実態を身近に感じる事ができたようです。

「自分だけでなく家族や友人、色々な人に迷惑をかけてしまうことが分かった。自分には関係ないと思わないで、気をつけたいと思った。」(3年生の感想より)

～ 思春期講座(2年生) ～

福島県助産師会の方々から、性に関する講話をいただきました。「性=心+生」という字のとおり、性について学ぶということは、「生きるための心」について学ぶということなのだとおっしゃっていました。

知っているようで知らない思春期の心と体のこと、一つの命を育てるという責任の重さ、性的同意の大切さなど…多くのことを学ばしましたね。イライラ&もやもやした時は「はいはい、思春期ね(^^)/」と自分に言い聞かせて乗り切ろう！というアドバイスもいただきました。



10/15 世界手洗いの日
unicef

毎日することなのでマンネリ化したり、つい適当に済ませたりしがちかもしれませんが、「世界手洗いの日」をきっかけに、普段の手洗いを見直してみませんか？

