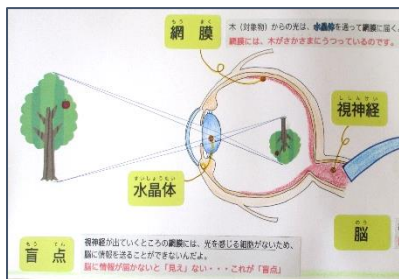


保健だより

令和4年10月7日(金)
No.7
文責 養護教諭 阿部 翔子



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？
保健室前には、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ーを設置しています。 休み時間を利用して、楽しみながら「目にいいと」をやってみてください！今ある視力を大切にね(^^)／

【保護者のみなさまへ】

～ 再度、眼科受診をお勧めしました ～



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配付しました。早めに受診されるようお願いいたします。

…… 9月の保健関係行事の様子から……

～ 薬物乱用防止教室 ～



学校薬剤師の鳩山栄志先生をお招きし、違法薬物を乱用することの恐ろしさや、喫煙の害、市販薬の誤った使い方が心身に与える影響などについて学びました。

「薬については天国と地獄のようなものだと思います。一歩間違えば乱用になり副作用が現れる。正しく使えば改善していく。今回は薬の怖さについて深く知ることができました。」(3年生の感想より)

～ 救急法講習会(2年生) ～

「目の前で、大切な家族や友人が突然意識を失って倒れた！・・・そしたら君は助けられる？ 絶対に？」

NPO 法人福島 ACLS 協会の田勢医師の、そんな言葉から始まった講習会。心肺停止となった人を救うためには、**救急車の到着を待たずに1分1秒でも早く心肺蘇生法を開始することが重要**です。今回はそのための方法を身につけるために、一人一台ずつダミー人形を使って、**胸骨圧迫**や**AEDの使い方**を練習しました。



～ 思春期講座(2年生) ～



コロナ禍での感染対策のため育児体験学習はできませんでしたが、代わりに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。

「**今、自分は思春期だと思う人？**」と質問されて初めは戸惑っていた2年生…。しかし「意地悪したくなるのも、急にイライラするのも、周りが気になるのも、親と話したくないのも、**正常！正常！ようこそ思春期へ**(^^)／」という言葉聞き、思春期の心と体の変化を前向きに感じることができたようです。実際のお産の様子や生後間もない赤ちゃんの写真なども見せていただき、命の尊さについても考えることができました。

～ 心の健康教育 ～



本校スクールカウンセラーの湯田厚子先生より、心を元気にするヒントを教わりました。

私たちがみんな持っている「**レジリエンス(落ち込みから回復し、困難を乗り越える心の力)**」を高めるためにはどうすればよいのか……。様々なワークに取り組んだり、担任の先生の「**乗り越え体験**」を聞いたりして、自分なりの答えを見つけることができましたね。

「悩んでいることがあって、そのことに照らし合わせて聞いていたら、なんとなく気持ちが軽くなりました。」

(2年生の感想より)



10月15日は「世界手洗いの日」。自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗いです。コロナ対策や、これから流行期を迎えるインフルエンザ・感染性胃腸炎などの対策にも、手洗いは有効です。

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？