

# 保健だより



N05 令和4年11月4日 郡山第五中学校 養護教諭 石田康子

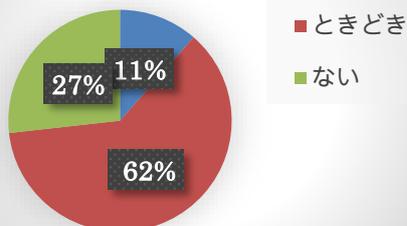
校庭の桜の葉がきれいに紅葉し秋も深まってきました。そして肌寒さを感じる季節となりました。体を動かすと体温が上がり暑く感じることもあるので、衣服の調整で快適に過ごしましょう。



## 10月7日の「健康チェック」アンケートより

その結果をお知らせします。

### 目が疲れる



「いつも」や「ときどき」にチェックを入れた人へ

- ・ときどき目を閉じて、目を休ませましょう。
- ・意識的にまばたきをしましょう。
- ・視力が落ちたと感じたら、保健室に来てください。

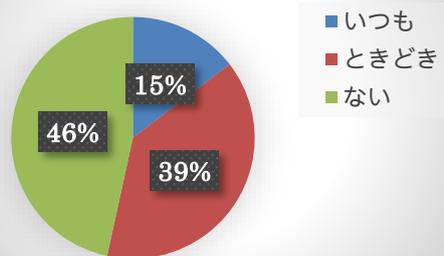


「いつも」や「ときどき」にチェックを入れた人へ

- ・肩を回す、屈伸をする、背伸びをするなど軽くからだをほぐすストレッチをしましょう。
- ・よい姿勢で学習をしましょう。
- ・症状が辛いとき、保健室に来てください。



### 肩こり

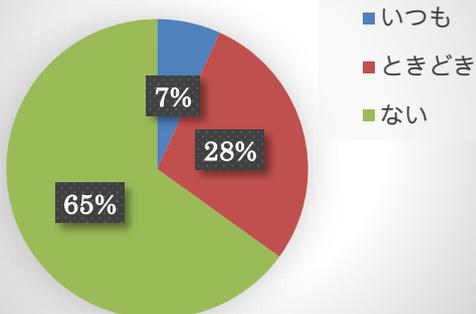


「いつも」や「ときどき」にチェックを入れた人へ

- ・寝る前には強い光を発するICT機器（パソコンやスマホなど）の利用は控えましょう。
- ・ICT機器の1日の利用時間を少なくしましょう。
- ・症状が辛いとき、保健室に来てください。



### 眠れない



アンケートから目の疲れ・肩こり・眠れないで「いつも」や「ときどき」にチェックを入れた人は、改善に向けてできることを少しやってみましょう。



## 11月の保健行事



実施日	行事名	学年	内容
11月8日(火) 5校時	思春期講座	さくらぎ1・2 場所：教室	助産師の先生から命の大切さや自分の体の大切さについて教えていただきます。
11月8日(火) 6校時	思春期講座	1年生 場所：集会室	助産師の先生から命の大切さや自分の体の大切さについて教えていただきます。
11月9日(水) 6校時	思春期講座 	2年生 場所：集会室	助産師の先生から思春期の心と体や、人とのかわり方、社会に氾濫する性情報に惑わされず行動できるようにするなどの内容について教えていただきます。
11月11日(金) 5校時	SOSの出し方の授業① 	3年生 場所：集会室	本校スクールカウンセラーの先生から「自分の気持ちへの気づき」について、ワークシート「マインド・ファイリング」を通して自分の気持ちに気づき、いやな気持ちに対処することができるように教えていただきます。
11月25日(金) 5校時	SOSの出し方の授業②	3年生 場所：各教室 	いやな気持ちになったときに自分の心の健康を回復する対処法を学びます。そして状況に応じた対処が可能になるようにします。

### 新型コロナウイルス感染症拡大防止について

朝の検温、健康観察（発熱やかぜ症状等があるとき、特にのどが痛い、のどに違和感があるときは無理をせず休んでください。）、適切なマスクの着用、手洗い、換気など、対策は今までと同じです。みんなで継続していきましょう。