

保健だより



N04 令和5年11月1日 郡山第五中学校 養護教諭 石田康子

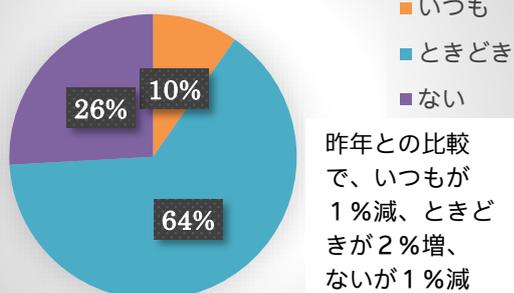
五中の中庭に「紫式部」という植物があり、この時期に美しい紫の小さな実をつけて秋を彩っています。紅葉の中に紫色がとても美しいものです。



10月10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（昨年との比較）。

目が疲れ



「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。

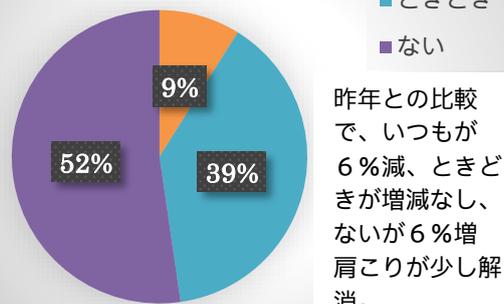


「いつも」や「ときどき」にチェックを入れた人へ

- ・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。



肩がこる

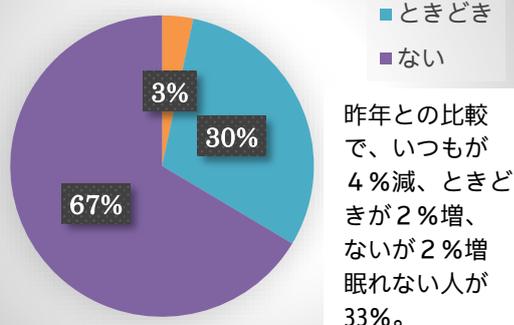


「いつも」や「ときどき」にチェックを入れた人へ

- ・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



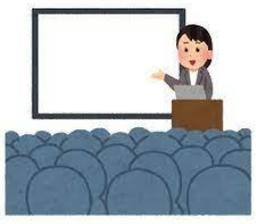
アンケートから目の疲れ・肩こり・眠れないで「いつも」や「ときどき」にチェックを入れた人は、改善に向けてできることを少しやってみましょう。

校医の先生は、「正しい姿勢は視力の低下や肩こりの予防になります。そして姿が美しい。」とおっしゃっていました。



11月の保健行事



実施日	行事名	学年	内容
11月7日(火) 5校時	思春期講座	さくらぎ1 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7日(火) 6校時	思春期講座 小さな黒の色画用紙が配布されます。その真ん中に小さな穴? 为什么呢?	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10日(金) 5校時	SOSの出し方の授業 	3年生 場所：体育館 	本校スクールカウンセラーの先生から「だれにでも、こころが苦しいときがあるから・・・ ～SOSの出し方、受け取り方教室～」のテーマで講話を聞きます。
11月15日(水) 6校時	がん教育	2年生 場所：体育館	郡山保健所の保健師の方をお招きし、がんについて講話を聞きます。保健体育の教科書にもあるような内容で学びます。

インフルエンザの感染拡大防止について

市内の小中学校ではインフルエンザが流行し、本校でも発熱による欠席者が受診後にインフルエンザの診断を受けるケースが多いようです。家庭での朝の健康観察や検温で体調を確認しましょう。体調がすぐれないときは無理をせず自宅で安静にし、発熱や咳、頭痛などの症状があれば受診をお勧めします。

感染拡大の予防は手洗いや手指のアルコール消毒、換気。咳の症状があればマスクの着用が大切です。