



ほけんだより



第7号
R4. 10. 14
浦安市立明海中学校

肌寒く感じる日も増えてきました。気温の急激な変化で体調を崩さないよう、衣服で上手に調節しましょう。

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一つが、石けんを使った手洗いです。登校時・体育後・給食前・清掃後等の手洗いはきちんとできていますか？ この機会にもう一度見直してみてください。



目の健康について考えよう！

1学期に実施した視力検査でB以下の人に「受診のすすめ」の手紙を渡しました。

「受診のすすめ」の手紙を渡した人

140人

 (全校生徒の半分以上)
手紙を渡した人のうち、受診報告があった人

44人

 (31.4%) ※10月1日現在



未提出の人には後日、再度手紙を配付します。眼科で診てもらったことがない、しばらく眼科に行っていない、急に視力が低下した場合は、早めに受診することをおすすめします。

※定期的に通院している人や、手紙を眼科に持参するのを忘れてしまった人は、保護者の方に現在の状況を記入してもらって提出してください。

疲れ目解消
4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしましょう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほくそう。



保健室で視力検査ができます！
最近、黒板の字が見えにくい...など、
視力が気になる人は、お知らせください。

9/22(木) 思春期講演会を行いました

対象:3年生

性を学ぶことは生きることを学ぶこと。生きることを学ぶとは、命について学び考えることです。あなたが今いるのは、命を受け継いだから。



間違った情報に惑わされないで！
性感染症や望まない妊娠等のリスク予防には、正しい知識・技術が必要です。

社会は多様な人々で構成されています。相手を尊重した行動を！
いやなことはハッキリ断ろう！

講師：助産師
川口 眞理子先生

悩みがあれば、早く誰かに相談して！悩んだときに読む本もいろいろありますよ。

<感想より>

- 今後の学校生活やテストでストレスがたまった場合はどうすればいいか、参考になりました。親とか自分に対してイライラしたり、自分の感情をコントロールできなかつたりするときは、今日教えてもらったことを思い出して、人や物に当たらないようにしていきたいと思った。本当に自分が嫌な時などに怒るようにします。
- 初めて知ることがたくさんあり、とても勉強になりました。性についてや赤ちゃんについてなど、私達が将来経験する大切なことを一つ一つ丁寧に説明してくださってわかりやすかったです。少し不安に思っていたこともありましたが、今回の話を聞いて安心しました。
- 命の数だけドラマがあると知り、改めて命の尊さを再認識することができました。
- 男女で互いに理解を深めることは、お互いを大切にするためだけではなく、自分が子育てをするときにも必要だということを知り、改めて性について学ぶことの大切さがわかりました。
- G7の中で、日本が先進国なのにもかかわらず自殺者が多いことにとても驚きました。私が印象に残った言葉は「死ぬことを考えず、まずは生きよう」です。これからはできるだけ生きる努力をしたいと思いました。
- 友達に性別についてカミングアウトされたとき、今までどのように対応してあげるのが一番相手のためになるのか悩んでいたけど、今回の講演を聴いて、ただ「そうなんだ」と受け入れてあげるだけにするのが、一番相手のためなのだとわかりました。