

ほげんだより 冬休み号

令和3年12月24日 銚田市立旭中学校 保健室

いよいよ冬休みです。休み中も生活リズムを崩さず、早寝・早起き・バランスのよい食事・適度な運動を心がけ、自分自身の健康管理をしましょう。また、インフルエンザ、感染性胃腸炎等の感染症が流行する季節です。うがい・手洗い・換気等、感染症予防対策を意識した生活を送りましょう。



○1月の保健行事 体位測定（身長・体重）

対象学級	測定日	場所・時間	備考
3-1	1月11日（火）	被服室	・体操服（ハーフパンツ、半袖シャツ） ・髪の長い人は頭頂部で測らない。（身長測定の際、誤差を生じないようにするため。）
3-2	12日（水）		
3-3	13日（木）		
1-1	14日（金）	昼休み	
1-2	17日（月）		
2-1	18日（火）		
2-2	19日（水）	被服室・朝の時間	
2-3	20日（木）		



☆新年をSTART☆ 12月がけは12月☆ 健康生活☆ 冬休みの健康生活☆

生活リズム崩さずに!

早寝・早起き

3度の食事!

事故に注意!

誘われても断る!

毎日少しでも運動

Walking!

スタスタスタ

なぜ「インフルエンザ」予防

手洗い

うがい

換気

病気・異常の検査・治療

治しておけばよかった...

by 受験生

12月15日（水）薬物乱用防止教室を実施しました（2学年）



講師 茨城県警少年サポートセンター水戸 酒井 克子 さん

講師に茨城県警少年サポート水戸の酒井克子さんをお招きして、薬物乱用の恐ろしさについてご講演いただきました。近年若年層に広がりを見せ、大きな社会問題となっている危険ドラッグなどの薬物の実態や、誘惑の手口を知り、どんな誘いがあっても断れる強い意志を持つことの大切さ、酒やたばこの健康被害についてお話をいただきました。

薬物を乱用すると、自分自身を傷つけてしまったり、他の人の命をうばってしまうこともあるということが分かりました。同年代の子が薬物を乱用したり、薬物によって命を落としてしまったりしていることを知り、信じられないし、悲しい気持ちになりました。

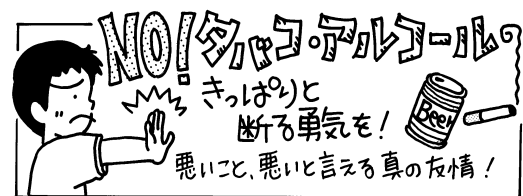
危険薬物を勧められても、
 ①きっぱり断る。
 ②その場から離れる。
 ③警察や家族に相談する。
 の3つをしっかりと頭に入れて生活していこうと思いました。

薬物乱用は他人事ではなく、身近に潜んでいる事だと感じました。この防止教室で、薬物乱用の危険性がよく分かったので絶対に薬物乱用はしません!

病院からもらった薬でも、間違った使い方をすると、薬物乱用になると知りました。

薬物乱用は、1回でもやってしまうと、自分の人生をおかしくし、自分以外の人にまで迷惑をかけてしまうことがわかりました。友達や知り合いから勧められても決して使わないようにします。

エナジードリンクも摂り過ぎると有害であることを知り、気を付けようと思いました。



病院受診が必要な人は、
治療・検査を忘れずに...
 気持ちよく☆
 新学期を☆
 ☆ むかえよう。☆

1学期の歯科健診の結果から、歯科医受診が必要でまだ受診していない人は、冬休みを利用して早めに受診しましょう。その他、視力低下など毎年のことだから...とそのままとするのではなく、定期受診の目安として健康を維持していきましょう。