

# 保健だより冬休み号



令和6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ね。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、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                                                              |
|------|---------|----------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1-1  | 1月9日(木) | 被服室<br><br>昼休み | ・体操服(ハーフパンツ、半袖シャツ)<br>・髪の長い人は頭頂部でしばらない。(身長測定の際、誤差を生じないようにするため。) |
| 1-2  | 10日(金)  |                |                                                                 |
| 2-1  | 14日(火)  |                |                                                                 |
| 2-2  | 15日(水)  |                |                                                                 |
| 2-3  | 16日(木)  |                |                                                                 |
| 3-1  | 17日(金)  |                |                                                                 |
| 3-2  | 20日(月)  |                |                                                                 |



## 12月13日(金)がん教育講演会を開催しました(2学年)



講師 銚田市健康増進課 大武 奈々 さん  
星野 斐野 さん



がんの基礎知識や、規則正しい生活、検診での早期発見、早期治療の大切さ等を教えていただきました。がんについて考える貴重な時間となりました。

がんは誰もがかかる可能性のある病気で、早期発見、早期治療が大切だと分かりました。また、ワクチンを打ったり、検診を受けたりしてがんを予防していきたいと思いました。家族や友達にがんの早期発見の大切さの話をしたいと思いました。

自分が思っている以上にがんは身近な病気で、2人に1人がかかることを知ってびっくりしました。検診が受けられる年齢になったら受けたいと思いました。

将来は絶対にタバコは吸わないで、お酒もほどほどにしようと思いました。今はあまり運動ができていないので、少しは外に出て運動をしようと思いました。

がんは完全に予防はできないけれど、規則正しい生活をするなど、できることもあると知ったので、できる予防をしながら気を付けようと思いました。

がんについての話を聞いて、がんの種類や治療法について知ることができました。また、熱いものや、刺激の強いものを食べ過ぎるとがんになるリスクが上がることを知って、普段の食事に気を付けたいと思いました。

# ～冬休み、安全に過ごすために注意したいこと～

## SNSの 使い方を 考えよう



いろんな人とつながることができるSNSは  
楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を  
間違えると困ったことになります。



### SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれ  
ません。トラブルに巻き込まれることも。



## お酒とたばこ



お酒

脳や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。  
また、若いほど急性アルコール中毒や依存症に  
なりやすいとされています。

たばこ

若いほど依存症になるリスクが高く、がんな  
どの病気になるリスクもあります。誘われても、  
はっきりと断りましょう。



### 悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、  
警察沙汰になってしまうことも。



### 自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれて  
しまうかも。

## 保健室からのお願い

1学期の健康診断の結果からむし歯や視力低下などで、まだ病院を受診していない人は、冬休み  
を利用して行くようにしましょう。受診した人は、結果報告書を担任の先生に提出してください。

## 2学期の保健室来室記録

R6.12.19 現在



最近、あなたには、  
**不安や悩み**がありますか？

こども そうだんまどぐち  
子供のSOSの相談窓口  
(文部科学省)

なやみ言(い)おう  
0120-0-78310

(フリーダイヤル・無料)

心がもやもやしたり、ざわついたら、  
**ひとりで悩まず伝えてほしい。**

そうだんまどぐち  
相談窓口はこちら

まもうよこころ

検索



いのち 変える 厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

一人で悩まないで。苦しい時には助けを求めてください。

