

保健だより冬休み号



令和7年12月22日 鉢田市立旭中学校 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
3-1	1月 8日(木)	被服室 昼休み	・体操服(ハーフパンツ、半袖シャツ) ・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。)
3-2	9日(金)		
3-3	13日(火)		
2-1	14日(水)		
2-2	15日(木)		
1-1	16日(金)		
1-2	20日(火)		



12月12日(金)がん教育講演会を開催しました(2学年)

講師 鉢田市健康増進課 関谷 知子さん 大槻 菜々さん



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。



生徒の感想



がんはすごく怖い病気だと思っていたけれども、今回のお話を聞いて、がんは治らない病気ではないということが分かりました。日々の食事に気を付けたり、中学生の理想の睡眠時間8時間以上の睡眠がとれるように心がけていきたいです。

がん細胞ができる原因の1つにたばこがあることがわかりました。たばこを吸える年齢になっても吸わないようにしたいです。

がんが思っていたより身近な病気であることにびっくりしました。自分も将来がんになる可能性もあるので、生活習慣を見直して、改善できるところはしていきたいです。

自分は若くて健康だから大丈夫だとは思わずに、がん検診を受けられる年齢になったら定期的に検査をしたいと思いました。

がんになる原因や、予防するためにどんなことに気を付けたほうがいいのかを知ることができました。これからは、適度な運動、早寝早起き、三食しっかり食べることを心がけて生活していきたいです。

注目!

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。



～冬休み、安全に過ごすために注意したいこと～

お酒 や たばこ は
断ろう

お酒とたばこ

お酒

脳や内臓、二次性徵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もなりやすいとされています。

たばこ

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。

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。



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あります。



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。

9～12月の保健室来室

R7.12.18現在

保健室の利用件数
86 件

ケガの手当てで
来た人
23 人

一番多かった
ケガ
打撲 (8人)

体調が悪くて
来た人
56 人

一番多かった
症状
頭痛 (19人)

その他の理由で
来た人
7 人



最近、あなたには、
不安や悩みがありますか？

子ども そうだんまとぐち
子供のSOSの相談窓口
(文部科学省)

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。



相談窓口はこちら

まもろうよこころ

検索



いのち
支える
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。

