

11月のほけんだより

銚田市立大洋中学校
保健室
令和4年11月2日

* 毎月の保健だよりは、生徒のみなさん、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。

11月に入りました。気温の変化が大きく、体調を崩している人もみられます。

10月は新人戦、駅伝大会、修学旅行と様々な行事がありました。11月も黎明祭などの行事が続きます。コロナ禍での活動は、練習時間や練習内容が制限され、思うようにいかないことも多いと思います。体調を崩さないように、一人一人がうがい・手洗い・換気などの感染症対策を徹底し、皆で協力して今後の学校生活を充実させてください。

11月の保健目標

正しい姿勢で生活しよう

11月の安全目標

危険を予測し安全な生活をしよう

いい姿勢は、なぜ大切？

CHECK!!

あなたは大丈夫？

- 立ちのとき
- いつも同じ手でカバンを持つ
 - 足を組んで座る
 - ノートや本に顔を近づけて見ている
 - ひじをついて座る
 - 寝ころんで本を読む
 - 片方の足に体重をかけて立つ

座るとき

- 背中が丸まっている
- 背もたれによりかかっている
- 腰が反っている

1つでも当てはまったら人は、体に負担がかかっているかもしれません。

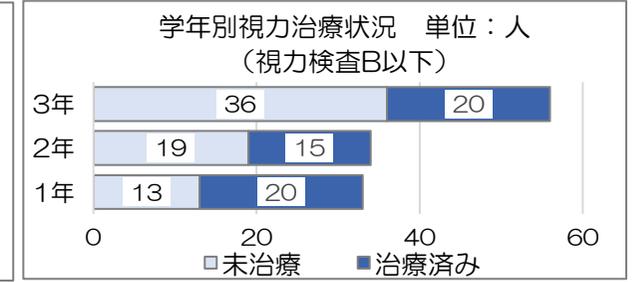
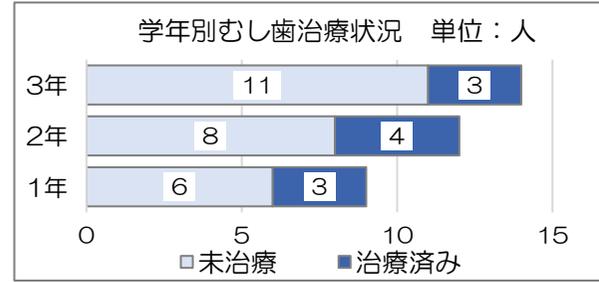
これが“いい姿勢”



いいこといっぱい

- 気分アップ**
体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。
- 集中力アップ**
背中が丸まっていると、脳が十分に働かなくなる状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。
- 代謝アップ**
全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる!?

～歯科・視力の受診をお願いします～



むし歯の治療率は28.5%(35名中10名)、視力低下者の治療率は44.7%(123名中55名)です(10/28現在)。二者・三者面談の際に、再度歯科検診のお知らせをお渡しする予定です。

今後の健康管理に活用させていただきますので、受診後、「治療報告書」を担任へ提出くださるようお願いいたします。定期的に診察や治療を受けている場合も近況をお知らせください。

お忙しい中申し訳ありませんが、ご協力よろしくお願いします。

むし歯は、自然に治ることはないで、できるだけ早く治療することが大切です。なかには、歯科医院に行くのが面倒だったり、治療を受けるのが怖かったりして治療しない人がいますが、むし歯をそのまま放置するのはとても危険なことです。歯を失うだけでなく、最悪の場合、命にかかわることがあります。

歯や口の健康を保つには、悪くなった時だけ受診するのではなく、定期的な歯科医院での受診が大切です。かかりつけの歯科医院を見つけ、自分の歯と口の変化を継続的に診てもらうことは、むし歯の早期発見・早期治療につながります。ぜひ歯科医院での定期検診を習慣化してほしいです。

歯からのお願いです

いつもきれいにしてください

痛みには理由があります

考えてみてもしも歯がなかったら?

簡単には取りかえられません

ときどきプロの手も借りてください

年をとっても一緒にいさせてください

早期発見、早期治療が健康な歯を守るカギ。また、歯の表面に付着した歯垢は、自分では除去できません。定期的に歯医者さんで診てもらいましょう。

「8020運動」は、80歳になっても20本の歯を保ち、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにという願いを込めて始まりました。ずっと大切にしてくださいね。

11月8日は **いい歯の日**

～保護者の皆様へ～

日頃より、感染症対策にご協力いただきありがとうございます。市内でも新型コロナウイルスによる感染が拡大しており、学級・学年閉鎖をしている学校もあります。引き続き、感染症対策にご協力をよろしくお願いします。

- 朝自宅で検温・健康観察をして、発熱やかぜ症状がみられる場合は、登校せず自宅で休養・病院受診をしてください。**寒暖差でかぜを引いてしまったと思いつつ受診した結果陽性だったという場合や自宅での抗原検査は陰性だったが、再度検査したところ陽性となったという場合も増えております。**また、同居のご家族に発熱やかぜ症状がみられる場合も、登校を見合わせてください。なお、**本人または同居のご家族でPCR検査を受ける場合は、必ず学校へご連絡ください。**
- 登校後発熱や体調不良が見られた場合は、早退となります。恐れ入りますが、お迎えのご協力をお願いします。

11月の保健行事

～がん教育講演会(第2回学校保健委員会)～

日時：11月22日(火)10:30～11:20 対象者：2学年・保護者(希望者)・学校保健委員
講師：茨城がん体験談スピーカーバンク 志賀 俊彦 様

裏面は「薬物乱用防止教室」特集です。是非ご覧ください。



～薬物乱用防止教室を開催しました～



10月14日（金）全校生徒を対象に、茨城県警察本部少年課少年サポートセンター水戸から大塚様を講師にお迎えし、各教室からZOOMで薬物乱用防止教室を開催しました。

「たった1度の薬物使用ですべてが破壊される」というお話を聞き、改めてその恐ろしさを実感することができました。市販薬でも間違った使い方をするると薬物乱用になること、薬物を乱用すると心と体だけでなく、社会にも悪影響を及ぼすことなどをわかりやすく説明していただきました。生徒からは、「1回だけなら軽い気持ちで薬物を乱用するのは危険なので、誘われても「断る」「離れる」「相談する」の3つの行動を忘れずに覚えていこうと思う」「自分の安全を守るためには、危険を知り、危険を避けること、決まりを守ることが大事だと知った」などの感想が出ました。

最後に、1人1点、「薬物乱用防止」をテーマとする標語を考えましたので、ご紹介いたします。

大洋中「薬物乱用防止」をテーマとする標語

薬物乱用は、「ダメ。ゼッタイ。」



薬物乱用 人生変わる
 「一度だけ」後悔するのは自分だよ
 薬物進められても絶対に使わない
 薬物は自分の未来を壊すダメ。絶対
 「一回だけ」「大丈夫」思った瞬間命とり
 薬物の一回は一回じゃないから
 薬物は自分の未来を壊すダメ。絶対
 薬物を誘われても断ろう
 薬物を乱用したら未来なし
 薬物は未来を壊す怖いもの
 一度だけその心だけで狂わせる
 薬物は危ない危険絶対やめよう
 薬物乱用危険は身近に
 一回だけそうして始めて大惨事
 薬物使ったら普通に帰れないダメ、ゼッタイ
 絶対に薬物乱用しないこと！
 その話本当に大丈夫？気を付けて！！
 ダメゼッタイその手を止めよ薬物乱用
 使ったらやめたとしてもフラッシュバック
 薬物は自分も相手も傷つける！
 ゼッタイダメ薬物乱用！
 薬物乱用ゼッタイダメ！
 薬物は人生を終わらせてしまう
 薬物乱用危ない
 薬物乱用ダメ人生が終わってしまうことも
 薬物乱用一度だけでもダメ、ゼッタイ！
 薬物=戻れない

その一回で明るい未来をダメにする
 薬物は意地でも使うな絶対に！
 薬物はゼッタイに乱用しない
 薬物は絶対に使わない
 薬物を絶対に乱用しない
 薬物を使ってはいけない
 薬物は乱用したらやめられない
 薬物乱用ダメゼッタイ
 自分や他の人のために薬物乱用絶対しない
 薬物は一度使うとやめられないからダメ。ゼッタイ
 薬物使わない
 自分や他人のためにも薬物乱用は絶対にしない
 薬物はダメ絶対ダメ
 絶対ヤダ！断る勇気守る未来
 使ったら人生の終わり
 薬物はダメゼッタイ
 薬物ダメ！絶対！！
 薬物はとても危険なので絶対だめ
 ダメゼッタイ
 薬物はだめだよ絶対に
 薬物は乱用したらいけない薬
 何があっても友達に勧められても絶対にやらない！
 危険な事自分の一番身近に潜んでいる

薬物は一度後遺症は一生
 薬物は自分も周りも不幸にする
 人々の縁を切る薬物乱用防止しよう
 ダメゼッタイ未来のことも考えよう
 薬物を乱用する意味がない
 薬なんて乱用するな
 誘いを断る強い意志
 薬物は未来を壊す悪の薬
 NOと断る勇気！自分の未来を守るため！
 知ろう正しい使い方
 薬物使用ダメゼッタイ
 薬物使ったら人生終わる
 薬物はやってはいけない危険だよ
 すべてをも壊してしまう薬物乱用
 薬物は誘われてもきっぱり断る
 薬物は絶対やめよう自分のために
 薬物を断る気持ちを忘れずにしよう
 薬物を絶対に乱用しない
 薬物ダメゼッタイ
 薬物乱用してはダメ
 薬物を疑う気持ち忘れずに
 薬物で武器のように僕たちの人生崩さない
 薬物は一度でも使ってはいけない
 薬物乱用は「ダメダメゼッタイ」
 絶対に使ったりしない
 一度の人生間違った答えで台無しに

断ろう！未来の自分や社会のため
 誘われたなら断ろう薬物NO
 薬物誘われたら断ろう！
 やってはいけない薬物
 1度だけそんな気持ちダメ、絶対
 未来の自分を作るのは今の自分しかないんだ
 「みんなやってる」その言葉疑い自分の未来を守る
 薬物は絶対にしないようにする
 薬物乱用その1回で自分もみんなも台無しに
 断ろう自分が人でなくなる前に
 ダイエット薬だけではやせないよ
 誘われても薬物乱用防止を徹底すること
 ドラッグのE-Sはっばだめ絶対（E=MDMA S=覚醒剤）
 ドラッグはキケンだからさやめておこ
 身近からの薬物の誘いに負けないで
 薬物は絶対にダメ絶対に
 薬物はやめよう絶対に
 絶対に薬物乱用してはダメ
 断るぜ!!友達、家族自分のため
 やってはいけないみんな薬物ダメ
 断ろう未来の自分守るため
 自分も周りも傷つける乱用絶対禁止!!
 薬物乱用たった一度で乱れる「人生」
 はっきりと断る勇気が大切だ
 身の周り薬物乱用気を付けよう
 薬物は使った瞬間犯罪者
 薬物には絶対手を出さない乱用しない
 悩み事薬物頼らず相談を

「1回だけなら大丈夫」この言葉が命とり
 薬物は一度吸ったら止まらない
 STOP! 怪しいと思ったら断ろう
 友達は知っている友達ではなくなっている
 薬物乱用を身近じゃないと思わないで
 やっちゃダメ！薬物乱用命の危機あり！
 薬物は絶対やらない！守る自分の未来
 迷わずにきっぱり断る良い心
 薬物乱用命に関わる絶対やめよう
 薬物は身近にあり全てを破壊する
 良い言葉にはきちんと断わる
 一人で使い一度乱用壊れる人生
 乱用したら自分から夢をつぶすのでしません
 薬物は自分を壊すダメゼッタイ！
 マリファナ他乱用禁止絶対に
 一回使ったらやめられない薬物乱用絶対やるな
 意志固く不審な薬手を出さな
 薬物は使わない持たないだまされない
 薬物を使わないのが常識だ
 薬物を一度でも使ったら薬物乱用
 自分の人生を壊さぬように「断る」「離れる」「相談」を
 知っておこう薬物についての正確な情報
 薬物乱用心の傷を増やすだけ
 薬物は人生壊す落とし穴絶対やめよう
 誘われて始めてみたらそこは闇
 薬物は持たない使わない渡さない
 薬物乱用絶対しない！「断る」「離れる」「相談する」
 薬物は使ったら最後やめようね
 乱用防止世のため身のため人のため潜んでいるよ黒い影
 薬物は一度だけでも人生崩壊

守ろう未来薬物乱用ダメゼッタイ
 薬物は絶対やらない約束してね
 気を付けよう薬物乱用だめだから
 薬物乱用自分と社会に悪影響
 薬物は一回やると止まらない
 薬物は別名使うぞ気をつける
 薬物は一度使えば人生終わり
 「一度だけ」その気持ちで人生変わる
 薬物は偽装がいっぱい要注意
 薬物乱用絶対触れるな命を守ろう

薬物を乱用しない絶対に
 気を付けてその判断で人生決まる
 薬物は使ったら最後逮捕だよ
 薬物で狂わせないでその人生
 薬物は絶対使うな死んじゃうぞ
 薬物乱用誘われたなら断る勇気
 薬物は体が壊れる原因だ
 危ないよ薬物乱用ダメゼッタイ
 麻薬は危険誘われてもその場を立ち去る

