

ほけんだより

えがお

深谷市立深谷中学校 保健室 H28.9.1 NO.6 9月号



9月の保健目標
ケガを
予防しよう

夏休みも終わり 2 学期が始まりました。気持ちにメリハリをつけ、生活も切り替えられていますか？ 9 月は文化発表会や体育祭など、学校行事で皆さんの活躍する場面がたくさんあります。大事な日を元気に過ごすために、体調を整え、自分の健康管理をしっかりと行いましょう。

正しい生活リズムを取り戻そう



3食しっかり食べる

脳にエネルギーが供給されて集中力が高まります。

2学期が始まりましたが、まだ夏休みのムードが抜けられない人も多いのでは？ 正しい生活リズムを取り戻しましょう。



ゆっくり入浴する

ぬるめのお風呂に 20 分くらいかけてゆっくり入るとリラックスできます。



適度な運動をする

昼間、適度な運動をすることで、よく眠れます。



排便をする

排便をがまんしていると、便秘になりやすくなります。



夜更かししない

深夜に成長を促すホルモンが分泌されるので、早めに寝ましょう。

夏休み中、部活動でケガをした人へ

夏休み中に部活動や登下校などでけがをし、病院や接骨院へ通った人は「日本スポーツ振興センター」の対象です。手続きすることで、後日、お金が返金されます。

手続きに必要な書類を渡すので、保健室へご連絡ください。



9月1日防災の日
日本は、地震や津波、台風など自然災害の多い国です。災害にそなえて、避難訓練などを行います。1923年のこの日に関東大震災が起きたことから、9月1日が「防災の日」になりました。

9月9日救急の日
「9」が2つ重なるので「きゅうきゅうの日」です。転んですりむいたり、カッターで手を切ったりしたとき、やけどをしたとき、自分で簡単な手当ができるといいですね。

深谷中学校学校保健委員会

7月22日（金）に学校保健委員会が開かれました。学校保健委員会とは、①医師 ②保護者 ③学校職員等が深中の生徒の健康問題等について話し合い、生徒の健康の保持増進を推進する組織です。

今回は、新体力テストや健康診断の結果、深谷中学校の給食での取り組み（残食調べ・朝食調べなど）について報告しました。また、学校内科医の齋藤先生より『感染症について（感染症の種類・治療方法・出席停止期間）』の御講話をいただきました。



性教育講演会

5月20日（金）に3年生、7月1日（金）に1・2年生を対象に性教育講演会が開かれました。講師として、深谷市で助産師として勤務し、深谷市保健センターにて新生児訪問事業を担当されている橋本幾子先生にきていただきました。男女の性の違い、体の悩み、性感染症、男女の望ましい付き合い方などをお話ししていただきました。

特に3年生の講演では、メロンやお米などを使用した、橋本先生手作りの妊婦さん体験も行われました。



保健集会 “咀嚼の大切さ”

7月12日（火）の朝会では保健集会が行われました。今年のテーマは「咀嚼の大切さ」。保健委員会の生徒たちが噛むことの大切さを「ひみこの歯がい〜ぜ」という標語を使ってまとめました。学校歯科医の木村先生からはさらに詳しく咀嚼の大切さについての御講話をいただきました。

保健委員会からのお知らせでは、「歯と口の健康習慣」の結果を報告しました。歯磨き強化週間は2学期にも実施するので、普段から給食後に歯磨きをする習慣をつけておきましょう。

治療のお知らせをもらい、夏休み中に病院へ行ってきた人は、お医者さんに書いてもらった紙を提出してください。

