

保健だより

健

ken

市貝中学校 2025.11.20

11月14日 薬物乱用防止教室が開かれました

健康委員3年生の進行で、今年度の薬物乱用防止教室が開かれました。講師は、ライオンズクラブより薬剤師の林里香先生でした。容量を守って使用することや危険ドラッグについてお話しいただきました。



「脳は修復しない」という文言が印象に残った人が多かったです。他にも「愛する自分を大切に」「一回やってしまったら自分の意志で辞めることができない」など大切なことを確認することができました。

振り返り「これからどのように生活していきたいか」について紹介します。

○もし SNS や友達から誘われた場合にはしっかり薬物が危険なことを伝え断れるようにしていきたい。

○市販薬や、病院でもらった薬も數などをちゃんと守って飲む。

○今まで薬物だとか聞き馴染みがなくてあんまりわからなかったけど今回の講話を聞いて薬物のことについてよくわかったとおもう。これからはできるだけ SNS の記事や変な誘いを鵜呑みにせずしっかりと情報を見き薬物とは疎遠の生活をしていきたい。

市貝町小中連携健康部会研修会より

遊びの中で育む「元気な身体づくり」剣持佑起先生

健康な体づくり3つのポイント ①呼吸 ②姿勢 ③動作

① 呼吸 1日2万回も呼吸している！意識的にも無意識的にもコントロールできる唯一の器官
★舌全体を上あごにかける⇒唇を軽く閉じる⇒鼻から5秒で吸って鼻から5秒で吐くのを1分間繰り返す

② 姿勢 正しい姿勢のチェックポイント

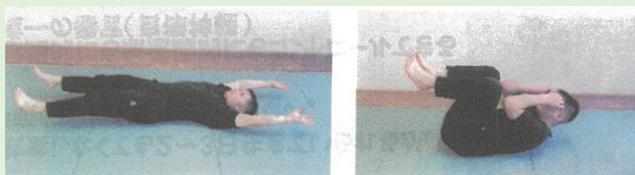
★正面＝鼻と胸骨と恥骨が一直線

側面＝後頭部と胸椎と仙骨が一直線

③ 動作 ★グーパー体操

仰向けに寝て両手両足を浮かせてまっすぐ伸ばす

⇒両肘と太ももをくっつける



千葉スクールカウンセラー来校日

11月25日（火） 12月5日（金）午後 12月12日（金） 12月22日（月）

1月 9日（金） 1月15日（木）午後 1月23日（金）午後

1月30日



保護者の方も相談できます。

保護者の皆様へ

感染症予防と対応のお願い

感染力が強い疾病は出席停止の処置がとられます。診断された場合は、速やかに学校のご連絡ください。また、期間や証明書の有無は疾病により異なりますので、主治医に確認してください。

学校でも感染予防に努めてまいりますので、御家庭にでも御協力いただけますようお願いします。

出席停止期間と証明書について

感染症名	登校のめやす	証明書
インフルエンザ	発症から5日、かつ、解熱後2日まで	不要
マイコプラズマ感染症	発熱や激しい咳がおさまっていること	登校届
溶連菌感染症	抗菌薬内服後24~48時間が経過していること	登校届
百日咳	抗菌薬内服後5日間または特有の咳がなくなるまで	意見書(芳賀郡市医師会所属の医療機関) 治癒証明書(意見書がない場合の医療機関)

※登校については、かかりつけ医師とご相談ください。

※登校届は学校にありますので、ご都合がつくときに取りに来てください。

予防対策を御確認ください

- 1 朝の健康観察と検温 体調が悪い場合は自宅での休養をお願いします。
- 2 緊急連絡先の確認 発熱等の体調不良で迎えに来ていただく場合があります。
- 3 帰宅後の手洗いや消毒、うがい
- 4 休日の過ごし方 なるべく人込みや不要な外出を避け、外出する場合は手洗い消毒をする。

学校保健委員会で話題になったメディアについて

11月14日、PTA役員にお集まりいただき、全校集会を参観していただいた後に「健康を害するものから子どもを守るために」というテーマで話し合いがなされました。スマートフォンやSNS使用については、「部屋で親の目が届かないところで何を見ているかわからない」「親の本音としては、なるべく持たせたくない」「規制をかけてもすり抜けられてしまう」など対応に苦慮している意見がありました。一方でペアレントコントロールやアプリを利用して親の管理の元で使用しているという意見も出ました。

メディア利用については、毎年のように出される話題になっています。どんな対応や指導をしたら子供が自分でコントロールできるようになるのでしょうか。決定的な解決策は見出せませんでしたが、「部活やメディア利用以外のこと集中できるといいのではないか」という意見がありました。

メディア利用なしには生活することが難しくなってきています。有効に利用できる知識や判断力を身に着けていくことが将来の心身健康につながっていくのではないかと思います。現在、「メディアコントロールチャレンジ週間」の期間中となっています。この機会に、お子様と話してみてはいかがでしょうか。

令和7年11月17日(月)～11月30日(日)

メディアコントロールチャレンジ週間実施中

