

心も体も健康に過ごせていますか？心の不調は体の不調につながります。最近、なんか具合がわるいのが続いている…そんな時は、心に引っかかっていることや気持ちを重くしていることがないか、心にも目を向けてみましょう。もしも、思い当たることがあれば、相談したり話をしたりしてみるといいですよ。



感染症の予防策の確認

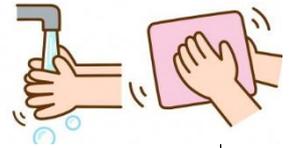
町内でも、インフルエンザの発生が報告されています。感染症の予防策を確認しましょう。「知っている」(知識レベル)ではなく、「できている」(行動レベル)が大事です。今、できているかをチェック!

感染症の予防 基本編

- 登校前に体調を確認し、対策をしている
- 給食の前には石けんで手を洗っている
- 手拭きがポケットに入っている
- 気温や活動に合わせた衣服の調節ができている
- 睡眠が十分にとれている
- 栄養がバランスよく摂れている

感染症の予防 応用編

- 毎朝、体温を測っている
- 毎日、うがいをしている
- 予防接種を受けている
- 教室(活動場所)の窓が閉まっている時は、開けている
- マスクを有効に活用している



「さて、これはどこの床でしょうか？」

毎朝、健康観察簿を回収しながら、トイレや手洗い場がきれいに使われているか点検しています。右の写真は、どちらも市貝中学校のトイレの床です。使い方の違いが、はっきり出ていますね。

どのように使えばいいかは、市貝中生ならわかりますね。トイレの床は、落ち着いた生活が送れているかどうかのバロメーターだと思っています。

さらに、ワンランクアップ!

手を洗った後に洗面台の水滴を拭きとれるといいですね。また、手洗い場の排水口が汚れやすいです。

担当になっている人は、しっかりお掃除してくださいね。



千葉スクールカウンセラー来校日

10月11日(金)

10月24日(木)

11月1日(金)

11月15日(金)

11月22日(金)午後

11月29日(金)午後

保護者の方も相談できます。



保護者の皆様へ

インフルエンザが流行する季節がやってきます。ふだんから予防対策をできるように、手洗いや手拭きの携帯の声掛けをお願いします。

また、体調が悪い場合は無理して登校せずにご家庭で様子を見ていただき、場合によっては受診していただけるようにお願いします。特に、御家族に感染した方がおられる場合は、学校での感染拡大の防止に御協力ください。

ご参加ください 市貝町小中連携推進委員会健康部会 令和6年度研修会

フィットネス講師に学ぶ

子どもの心と体の健康

日時 令和6年11月18日(月)14:30~15:40(受付14:15~)

場所 市貝町役場 多目的ホール



市貝町学校保健会では、小児生活習慣病の予防に継続して取り組んでいます。町保健師や町栄養士と連携して栄養指導等を実施してきました。

今年度は視点を変えて、運動面からアプローチしたいと考えています。

今回は、心も面も含めて、多方面で御活躍されている講師をお招きして研修会を実施します。実践的、具体的、わかりやすいお話です。お子様の健康増進にお役立てください。

講師 並木裕子先生 クリマフィットネス代表

栃木県初の女性加圧トレーニングインストラクター。『いつまでも元気で自立した、幸せな生活を送るには、今からの心がけと運動次第』この思いのもと、大学時代、基礎体力研究所で学んだ科学的な処方と、メンタルトレーナーとしての言葉がけを活かし、多くの方へ運動の大切さを伝えている。現在、栃木県スポーツ推進評議委員を務めながら、スタジオ・オンラインのフィットネスや外部講師など、精力的に活動中。



2年生の保護者の皆様、思春期教室の御協力、
ありがとうございました