保健だより

令和6年10月号　春日部市立豊春中学校　保健室

季節を感じながら　のびのび元気に過ごそう

中間テストも終わり、急に季節が進みました。すっかり秋ですね。今年は夏の暑さが厳しかったのでやっと涼しくなってほっとしましたね。これからもっと気温が下がります。特に朝晩はびっくりするくらいひんやりと感じる日が出てきます。また、日中、急に気温が上がったりすることもあるかもしれません。天気予報をチェックして、『脱ぐ』『着る』で調節できる力を身につけ、体調を崩さないように気をつけましょう。そしてずいぶん昼が短く夜が長くなってきました。暗くなり始めたら交通事故などに遭わないよう十分に気をつけましょう。

*雨の日は靴下の予備を持ち歩きましょう。
濡れている物を履き続けると体が冷えてしまいますよ～

目の愛護デー

十月の保健目標

目を大切にしよう

★画面をみる時間を考え直そう

★視力低下を感じる人は眼科に相談しよう

保健委員会

10月10日は目の愛護デー

黒板の文字はっきり見えていますか？

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。

眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。

近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。

40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。

痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

9月30日（月）～10月4日（金）養護実習生が2名来校しました☆彡

今年度も埼玉県立大学の３年生が１週間の実習を行いました。豊春中のみなさんの朝の登校の様子、保健室の様子、教室での様子を、自分の中学生時代を思い出しながら見ていただくとともに、教職員の一員として対応していただきました。あっという間の１週間でしたが、とても充実した体験ができたようです。

みんなも将来何になるのかな？何をやっているかな？どんな大人になるのかな？まだ何も思いつかないという人は、世の中にはどんな仕事があるのか探してみましょう。目立たない仕事もたくさんあります。今からみんなの将来が楽しみです。応援しています。

10月26日（土）土曜公開

春日部市助産師会の日野暁子先生を講師にお迎えし『保健講話～助産師から伝える命のお話～』をテーマに助産師の経験ならではの大変貴重なお話を伺います。学年ごとに行います。思春期は、親子で話をする機会が少ないかと思います。今後自分を大切にして生きていくために大切な内容です。ぜひご参観いただき共通の話題をお持ち帰りください。

11月22日（金）に『薬物乱用防止教室』を開催します。講師はスクールサポーターさんです。

9月中旬

歯っぴーキャンペーン第2弾 を行いました♪

・歯みがきチェック　・お昼の放送　・カラーテスター

☆保護者の皆様も、ご協力ありがとうございました!!

11月号ではカラーテスターの様子をお伝えします！！

歯みがきした人にスタンプを押します☆

1年生の歯みがき率は、ほぼ100％です☆

保健委員が給食中に各クラスの歯みがき状況について寸劇風にお伝えしました♪

心の悩みを相談しよう

今、何か悩んでいることはありませんか？　友だち関係、成績、将来のことなど、不安になったり、気持ちが落ち込んだりすることもありますよね。

そんなときは、一人で抱え込むより、家族や友だちなど周りの人に話すのがおすすめ。もしすぐに解決のヒントが見つからなくても、話すだけで少しは心が軽くなりますよ。もちろん、保健室に来て話すのもアリです！

また、自治体や保健所、若者の支援に取り組んでいるＮＰＯ法人では、無料電話やメールなどでも相談できます。辛くて、苦しいときは、我慢せずに SOS を出して！　自分を大切にできる人になりましょう。

●保健室のつぶやき●　◆久しぶりのマット運動で首を痛めてしまう生徒が目立ちます。入念に準備運動をしましょう。負傷した時には必ず保健室に声をかけてください。学校管理下でのケガは、日本スポーツ振興センター災害給付対象になりますので通院があった時には書類をお渡ししますので保健室までお声がけください。すでに書類をお持ちの方は、忘れずに学校にご提出くださいますようお願いします。