

保健だより



月号

令和4年3月8日

流山市立西初石中学校保健室

寒さも少し和らぎ、日差しを温かく感じられる季節となってきました。あと残り数週間で今年度が終わりますね。3年生は、卒業まで残りわずかとなりました。西中生のみなさんにとって、この1年間はどんな1年でしたか？誰もが楽しかった事ばかりではなかったと思います。時には、苦しいことや悲しいことがあったかもしれません。それら全ての経験が、みなさんの心を豊かにし、将来社会で生きていく為のたくましい体と、人の気持ちを理解する優しい心を育ててくれます。これからの経験を一つ一つ胸に刻んで成長につなげていってください。



オミクロン対策「とら」の巻



その1

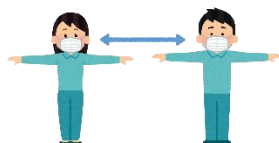
マスクは正しく着けやすく



マスクは鼻の上まできちんと

その2

人と人、間が愛だ



大声での会話も控えましょう

その3

少々の症状でもご連絡を



体調が悪い場合は登校を控えましょう

その4

飲食はマナーを守って
楽しまな-



大皿、共有箸、大声は控えましょう

その5

幸せは予防で呼ぼう



換気、手洗い、消毒など
基本的な感染対策を徹底

その6

自分のために大切な人のために
感染対策をがんばろう！



一人一人の心がけが大切です

学校薬剤師野澤先生に、教室の空気の検査をしていただきました

検査日時	令和4年2月28日(月)
検査場所・人数	1年4組 28名
授業開始時の温度	19.3℃
授業終了時の温度	18.3℃
授業開始時の二酸化炭素	680ppm
授業終了時の二酸化炭素	570ppm

基準値

- 温度
17℃以上28℃以下が望ましい
- 二酸化炭素
1500ppm以下が望ましい

今年度も基準値内の結果となりました。引き続き、教室の換気を続けていきましょう。効果的な換気をするには、空気の入り口と出口を作ることが重要です。対角線上窓側と、廊下側の窓を開けると、空気の流れが良くなります。



見方を変えていいスタートにつなげよう

4月から新学年でスタートする皆さんは、期待や希望はもちろんですが、やはり不安がつきものですね。「自分に自信がない」「自分には長所がない」と思っている人も中にはいるかもしれません。そこで、ぜひ知ってほしいのが、『リフレーミング』です。リフレーミングとは、物事の枠組みを(フレーム)をはずして見方を変えることを言います。

『うるさい』 → 『元気がいい』
 『落ち着きがない』 → 『好奇心旺盛』
 『わがまま』 → 『自分の意見が言える』



というように、短所に思える性格や特徴も見方を変えると、長所として捉えることが出来るのです。リフレーミングすることで、これまで気づいていなかった自分の良さに気づくことが出来ます。そうしてポジティブに考えることは、みなさんの人間関係を広げることに繋がることでしょう。自分の良さにたくさん気がついて、新学期からも素敵なスタートを切ってくださいね。保健室から応援しています！

巣立ちを迎えたみなさんに贈るメッセージ

自分の健康は自分で守る

これまで学校生活の中でも学んできたように、食事や睡眠、運動などの生活習慣は、健康のあり方と深く結びついています。これから自分の人生を作っていくためには、今まで以上に健康管理が重要になります。多少辛いことや苦しいことがあったとしても、健康という土台がしっかりしていれば、何とか乗り切れることも多いからです。

健康は自分自身のものだから、それを守るのも自分だということを忘れないでくださいね。



自分の行動に責任を持つこと

あなたのすることは、自分だけでなく、まわりの人にも影響を与えるものだということを、いつも頭の片隅に置いて行動してほしいと思います。それが、自分の行動に責任を持つということです。

何か行動を起こすときには、自分の「今」だけでなく、「これから」も考えてみましょう。1年後、5年後、10年後にどんな自分でいたいかを思い浮かべて、その自分にふさわしい行動を選べるといいですね。

自分の人生を大切にすること

これから先、みなさんの人生には、いろいろなことが起こると思います。願い通りにならないことは、たくさんあります。思うようにならないことが続いて、何もかも投げ出したくなることもあるでしょう。

それでも、たった一度きりの、あなたの人生なのですから、投げやりにならないで大切に過ごしてほしいと思います。ずっと先になって振り返ったとき「いろんなことがあったけど、一生懸命生きた、いい人生だったなあ」と思えるように。



この1年はどうでしたか？

健康生活成績表！

選んだ番号を□の中に書き
合計で30点取ればあなたは健康的！
さあ、何点とれるかな？

合計

点



<p>何でもよく食べたかな？</p> <p>①好ききらいがたくさんある ②少しきらいなものがある ③何でもよく食べた</p>	<p>人との関わりは？</p> <p>①つらいことが多かった ②ときどき悩むことがあった ③いつも気持ちよく関わられた</p>
<p>食後の歯みがきができた？</p> <p>①いつもできなかった ②ときどき忘れた ③必ずみがけた</p> <p>学校でぞ みがこうよ！</p>	<p>ハンカチ・ティッシュ持てた？</p> <p>①忘れることが多かった ②かばんの中には入ってた ③いつもきちんと持ち歩けた</p>
<p>外出後の手洗い・うがいは？</p> <p>①いつもできなかった ②ときどき忘れた ③必ずやった</p>	<p>爪は伸びていなかった？</p> <p>①いつも伸びていた ②ときどき切り忘れた ③いつもきれいに切っていた</p> <p>手の平側から見て 爪が見えたら アウト！</p>
<p>毎日の排便(うんち)は？</p> <p>①いつもカチコロうんち ②ときどきバナナうんち ③毎日うんちを出した</p> <p>バツバツ みたい？</p>	<p>テレビ・ゲーム・パソコンは？</p> <p>①3時間くらいダラダラ続けた ②1時間くらいは続けた ③30分ごとに目を休めた</p>
<p>朝の目覚めは？</p> <p>①起きるのがつらい、起こされた ②ときどき起きるのがつらかった ③いつも気分よくスッキリ！</p> <p>オハヨ ヨウ</p>	<p>朝ごはん食べたかな？</p> <p>①いつも食べない ②ときどき食べなかった ③いつも食べた</p> <p>いただきます まーす</p>

※ ①は1点、②は2点、③は3点、満点が30点です！