



保健だより

水戸市立見川中学校 保健室 令和元年10月1日発行

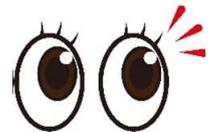
実習生 梶野祐加 西田莉野



夏休みが終わって一か月が経ちました。皆さん、風邪をひいたり、生活リズムが崩れたりしてはいませんか？10月は昼と夜の寒暖差が激しく、体調を崩しやすくなる時期です。上手に衣類を使って、体温を調節しましょう。



10月10日は目の愛護デー



いつもなにげなく使っているわたしたちの目。一生使う目です。

勉強や読書、テレビ、ゲームなど私達の生活は近くのものを見ることが多く、毛様体筋はいつも緊張しているので、疲れてしまいます。ときどき遠くを見るようにすると、毛様体筋の緊張がとけ、目の疲れをとる効果があります。



＜目のストレッチをしよう＞

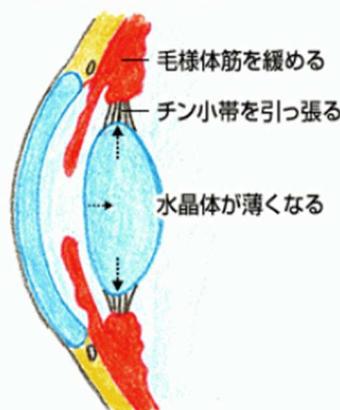
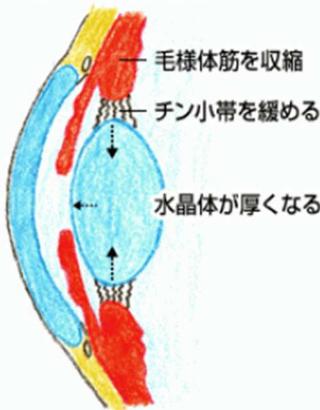
パチパチまばたきをする

遠くを見る



近くを見るとき

遠くを見るとき



目を閉じる

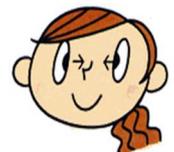
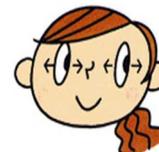
目をぎゅっと強く閉じる 上下を見る



軽く手を当てる

左右を見る

目をよせる



【発育測定と体力テストの結果について】

後期の発育測定をしました。（9月10日（火）～9月27日（金）の期間）測定結果は文書にて個別に配付します。また、4月に行った体力テスト結果を健康手帳にて10月11日（金）に配付します。健康手帳P3の「3発育の記録（身長・体重）の保護者印のところ」に押印し、健康手帳を学級担任に戻してください。

【色覚検査について】

本校ではこれまで一度も色覚検査を受けたことがない生徒に、検査を勧めています。つきましては、色覚検査を希望する場合は、10月8日（火）までに『飛翔』に色覚検査希望と赤で記入し、学級担任に伝えてください。

なお、検査結果につきましては、検査終了後、速やかに保護者あて親展文書にて報告させていただきます。

< 歯磨き教室 > 実習生2人で、1年生に歯磨き教室を実施しました！！

歯みがき教室では、むし歯の成り立ちで『歯垢にいるミュータンス菌はお菓子などの糖分を食べると脱灰をし、歯に穴を掘る』ことや、おやつ正しい食べ方で『おやつは何回かに分けて食べるのではなく、1回で食べたほうがむし歯になりにくい』ことを学びました。また、プラークテストを通して、普段磨けていない歯の部分を観察しました。これからは、自分の歯並びに合った磨き方を意識し、むし歯のない歯を目指しましょう。

～感想の一部を紹介します！～

- ・思わぬところに磨き残しがあって驚いた。
- ・歯磨きの仕方について見直せた。
- ・歯の裏が赤くなっていたのでしっかり磨きたい。
- ・むし歯にならないように細かく磨いていきたい。
- ・プラークは菌の塊だと分かった。



これからも歯を磨いてね！
歯は一生付き合うものだから
大切にしていってね！

< 性教育講演会 >

9月13日(金)に2年生で性教育講演会が開催されました。講演会終了後、アンケートにより、感想を書いてもらいました。一部を紹介します。

～体の成長について～

- ・成長には個人差や男女差があることが分かった。
- ・心と体の成長は人それぞれで、自分のことや相手のことを大事にするということが分かった。
- ・不安があれば、友達や周りの大人に相談することが大切だと知った。

～男女交際について～

- ・異性と付き合う上で相手のことも自分のことも大切にすることというのを学んだ。
- ・芝居を使って説明してくれたので、とても分かりやすかった。
- ・自分の体を大切にすること。



友達からのピア・プレッシャーに負けないでね！今やろうとしていることがいいことなのか立ち止まって考えて。正しい答えが自分の心の中にあるはず。困ったことがあったら助けを求める勇気を！！



< AED 講習会 >

3年生がAEDの正しい使い方や心肺蘇生法について学びました。倒れている人を見つけたら大声で叫ぶだけでなく、1人1人に指示ができるようにしましょう！！



※この保健だよりは実習生の梶野祐加と西田莉野が作成しました。

3週間お世話になりました。
みなさんに出会えてよかったです！



3週間ありがとうございました！
たくさんお話ができてよかったです。