

ほけんだより 11月

水戸市立石川中学校
保健室
令和4年11月1日

朝と夜の寒さが厳しい日が増えてきました。だんだん冬に近づいてきて、体調を崩す人が増える時期になります。11月9日は「いい(11)くう(9)き」で「換気の日」です。新型コロナウイルス感染症だけではなく、風邪やインフルエンザを予防するために、適切な手洗いや換気を継続しましょう。

11月の保健目標 姿勢を正しくしよう



○良い姿勢

- ・背筋が伸びている
- ・椅子に深く座っている
- ・足の裏全体が床についている

みなさんは普段どんな姿勢で過ごしていますか？2つの絵のうち、どちらが良い姿勢だと思いますか？授業中、右の絵のように椅子に浅く座ったり、猫背になっていたりしませんか？姿勢が悪くなると血行も悪くなり、乳酸や老廃物がたまりやすくなるため、**疲れがとれにくくなってしまいます。**元気に過ごすために、日頃から正しい姿勢を意識して生活するようにしましょう。

第2学年 性教育講演会 9/30

「思春期の心とからだ」をテーマに性教育講演会を行いました。3年ぶりの対面での開催になり、思春期アドバイザーの先生方から思春期にはさまざまな体や心の変化が起こることを教えていただきました。そしてロールプレイや事前のアンケート結果を活用して、思春期の体の悩みへの対処の仕方や異性との関わり方等を学習しました。

☆生徒の感想☆

- ・男子にも女子にも心や体の成長の個人差があるから、安心して生活していいということがわかった。(男子)
- ・自分らしくいることに自信をもってほしいというお話が印象に残った。(女子)
- ・自分や相手の体、心を大事にしたい。(男子)
- ・体のことは男女ともに助け合い、理解していくことが大切だとわかった。(女子)
- ・相手の気持ちを考えたり、自分の気持ちをはっきり言ったりすることが大事だと思った。(男子)



この保健だよりは、本間若奈(3-3担当) 養護実習生が作成しました。

第1学年 薬物乱用防止教室 10/5



薬物乱用防止教室において「薬物乱用、タバコの害と誘われたときの断り方」を学習しました。篠原久仁子薬剤師(フローラ薬局)、水戸チアフルライオンズクラブ、薬学生の講師の先生方から、薬と薬物の違い、アルコール依存、タバコとその依存性等について教えていただきました。

☆生徒の感想☆

- ・ふつうのかぜ薬でも、使い方を間違えれば薬物乱用になることがわかった。(女子)
- ・薬物の危険性、タバコの危険性がよくわかった。もし誘われたときは、「は(はなしを変える)・に(にげる)・わ(わけを言って断る)」でしっかり断れるようにしたい。(男子)
- ・タバコはタバコでも、加熱式タバコの方が害は少ないと思っていたけど、入っている物質はあまり変わらないことがわかってびっくりした。(女子)

換気をしよう!

換気をするとき、1か所の窓だけでなく2か所の窓を開けることで空気の通り道ができます。窓やドアを**全開**にする方法が一番効率が良いのですが、室温がかなり下がってしまいます。そのため



暖房をつける授業中は**対角線上**に上窓を15cmくらい常時開けておくことで、空気の通り道が作られ、効率的な換気をすることができます。そして、休み時間は窓やドアを**全開**にしましょう。寒さが厳しくなる時期ですが、換気方法を工夫したり暖かい衣服を着たりして、換気を欠かさずに行いましょう。

せきちゅうそくわんしょう

脊柱側弯症のチェックをよろしくお願いします

脊柱側弯症は脊柱(背骨)が何らかの原因でねじれて曲ってしまう病気です。男子よりも女子の方が多く、早期発見・早期治療が重要です。症状がなく気づきにくいいため、ご家庭で確認をお願いします。

<チェックポイント>

- ①両肩の高さに差がある
- ②両肩甲骨の高さや突き出し方に差がある
- ③左右のウエストが非対称
- ④前屈した時に、肋骨や腰の高さに差がある

