

保健だより

～自他を大切にしながら、自分の心身の健康管理ができる綾中生をめざそう～

令和7年1月8日発行

綾中学校 保健室

新年あけましておめでとうございます。

2025年も綾中学生が心と体の健康を保ち、幸せでありますように…保健室もがんばってまいります。

これからも健康のことを学んでいき、元気に過ごしていきましょう。

どうぞ宜しくお願ひいたします。

冬休みの間も感染症拡大が見られていました。みんなの体調はいかがでしたか？

病院を受診しようとしても、駐車場が満車で入れない病院もあったとも聞きました。

3学期も学校全体で感染症予防に努めて、元気に過ごしていきましょう。

手洗い・消毒
だけじゃない！

感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと

換気

2カ所 開けて、
空気を流そう



鼻呼吸

鼻呼吸できないときは
マスクをしようね。



保湿

水分補給・保湿クリーム…
うるおいある生活を。



歯みがき

お口の中のケアで
感染リスクが10分の1!?



2学期 保健教育情報

1年生



「自分のきもち ~より良い人間関係を築くために~」

言いたくても言えない経験はありませんか?コミュニケーションや対人関係スキルを身に付け、自分や他者のきもちを思いやる態度を身につけることを目標に行いました。3つの表現方法(「①相手だけスッキリ」「②自分だけスッキリ」「③自分も相手もスッキリ」)があることを知り、互いにロールプレイングを行い、どう感じたかを述べ合いました。相互尊重のコミュニケーションは「アサーション」と言うことを知り、今後のコミュニケーションに生かしていきたいとの感想が多く聞かれました。

2年生

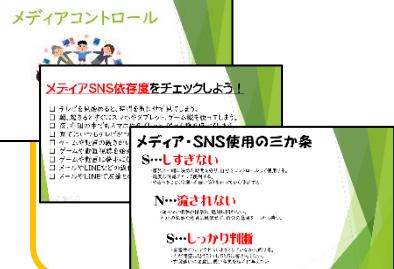


「がん教育」

綾町の健康センターから4名の保健師をお招きして、がんに関する授業を行っていました。

日本人の2人に1人ががんにかかると言われている現状を知り、身近な病気であることが分かりました。その原因や予防法について学び、「大切な〇〇へ」という内容で手紙を書き、がん予防についてのメッセージを伝えました。最後に、がん治療をしながら自分らしく輝いて活躍されている、MRT 宮崎放送のアナウンサーの古屋敷沙耶さんについても知ることができました。

3年生



「メディアコントロール」

メディアや SNS が心と体に与える影響を理解し、依存の状態になっていないかをチェック表をもとに行いました。生徒自身がメディアや SNS うまく付き合っていくためにはどうしたら良いか、主体的に考え、家族の協力をもらいながら取り組みたいと考えました。

12月13日(金)の学校保健委員会でもメディアについて学ぶ機会があり、どの学年でも重要な課題です。今年はさらにメディアコントロールしていきましょう。

☆幸せなできごと☆

お正月は天気も良く、とてもきれいな初日の出を拝むことができました。
今年も素晴らしい一年にしましょう!



きりとり

ご意見・ご感想をお願いします。

年 組 お名前:

※御記入後は、保健室入口のポストへ入れてください。