



2021年3月15日(月)
旭中学校 保健室

今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で感染症対策をしながらの1年になりました。その中でも一生懸命に活動をする皆さんに私もたくさんの元気をもらいました。新年度に向けて、健康な生活を送ることができるよう、自分の生活習慣を見直してみましよう！

2020 今年度の生活が 日常になる 2021

こまめに健康観察
しっかり報告



体温計はわきの下の中心に、腕に対して30~40°の角度で差し込む。

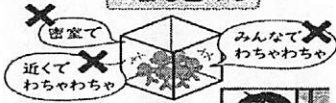
症状なくてもマスク着用



元気=大丈夫ではない。無症状ながらもかもしれない。

屋外で距離が取れるときは、はずしても大丈夫です。

3密も避ける



2m
思いやりの距離

換気

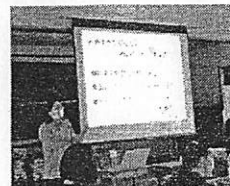
手洗い or 消毒 30秒



石けんと流水で。アルコールもたっぷり。

性に関する教育を行いました！

宮崎助産師会 宮崎か母ちゃっ子くらぶの吉田美香先生を講師にお招きして、3年生を対象に、性に関する講話を行っていただきました。高校生になると、いろいろな人と知り合う機会が増え、誰かとお付き合いすることもあると思います。自分も相手も大切にするために自分の気持ちをしっかり伝えることが大切だと学びました。

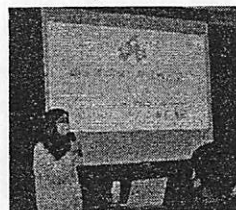


1年生は「大人への第一歩」「出会い系サイト・SNSの背後に潜むもの」という題材で学級活動の時間に性に関する教育を行いました。2年生は「生命誕生」という題材で今後実施する予定です。皆さんの命はかけがえのない大切な命です。今回の性に関する教育で学んだことを今後に生かしていきましょう。

メンタルヘルスに関する講話を行いました！

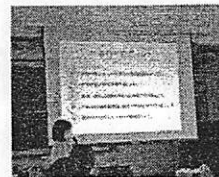
スクールカウンセラーの井上有紀先生にメンタルヘルスに関する講話を行っていただきました。

スマホやゲームを50分間使用すると、覚せい剤を使用したときとほぼ同じ気持ちになると知り、驚いた生徒も多かったようです。依存症にならないように、スマホやゲームとうまく付き合っていくことが大切だと学びました。また、緊張した時は今回学んだ「1~3で息を吸い、4で止めて、5~10で息を吐く」という呼吸法を実践してみましょう！



弁当の日を実施しました！

3月12日(金)は弁当の日でした。事前指導として旭小学校栄養教諭の黒木菜央先生に弁当作りのポイントを説明していただきました。また、3年生には高校生活に向けた食についてのお話もいただきました。事前指導で学んだことを生かして計画を立て、当日はとてもおいしいそうなお弁当を作ることができました！



【 弁当作りのポイントは「おいし・そ・う」 】

- ① 自分の体に合った「大きさ」の弁当を作る
- ② 「彩り」を良くする
- ③ 「主食・主菜・副菜」をそろえる
- ④ 「それぞれ」違う料理法、味付けのおかずを作る
- ⑤ 「動かないように」しっかりと詰める

むし歯治療率 66.7% (3月12日現在)

むし歯のあった人69人中46人の治療が終わりました。全校でのむし歯治療率第2位は2年1組・2年2組(66.7%)、第3位は3年1組(64.7%)です。(1年1組は100%達成!)今年度も残りわずかとなりました。新年度になると、健康診断が始まり、歯科検診も行われます。春休み中に治療を済ませましょう！

保護者の皆様

1年間、毎朝の健康観察や提出物等、保健面についてのご協力、ありがとうございました。特に今年度は新型コロナウイルス感染症の流行により、ご協力していただく場面が多くなりましたが、ご理解いただき、大変感謝しております。今後もよろしくお願いたします。



今年度の保健室利用状況

ケガ 196 人

病気 301 人

3月12日 現在