

ほけんだより

R4年11月
昭和中学校
保健室

肌寒い季節となってきました。昼と夜の気温差が大きく、かぜをひく人が増える時期です。体を動かすと体温が上がり、暑いと感じることもあるかもしれません。こまめに衣服で調節したり、手洗いやうがいをしっかりして、体調を崩さないように気を付けましょう。



保護者の方へ

学校での歯科検診の結果、治療が必要と判断されたがまだ未受診の生徒に、10月11日付で「受診のおすすめ」を再発行しています。現在のところ、総社市の小児医療制度が利用できるのは中学卒業までです。3年生は受験もありますので、早めの受診をお勧めします。

2年生の救急法講習



10月19日に消防士の方を講師にお招きし、2年生が救急法について学びました。命に関わる話を真剣な表情で聞き、心肺蘇生に一生懸命に取り組む姿を見て、頼もしく感じました。



胸骨圧迫のときに胸骨が折れることもあると知り怖くなったけど、人命救助することがあればしっかりやりたい。

心臓マッサージはやってみると想像以上に力が必要で難しかった。

職場体験で講習を受けたことがあったけど、時間がたてば忘れる事もあるから復習が大事。

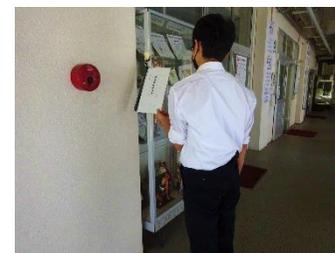
もし近くで人が倒れたら、勇気をもって心肺蘇生やAEDを使いたい。

保健委員会の活動

後期の委員会が始まりました！



前期保健委員会の活動の一部を紹介します。みんな責任をもって担ってくれました。後期も、引き続き行う仕事と人権集会に向けての活動、保健委員会だよりの作成等を予定しています。



毎朝の健康観察

朝、健康観察簿を取りに行き、各クラスで健康観察を行います。担任のサインをもらったら、養護へ提出します。



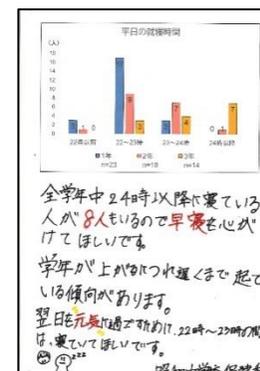
毎週月曜の石けん補充

月曜は石けん補充をします。ペットボトルを保健室へ取りに行き、各自の担当場所の補充に行きます。

ポスターの作成や呼びかけ

感染症対策や熱中症予防のポスターを作り、掲示をしました。また、健康管理について、体育祭の事前・当日の呼びかけを行いました。

しっかり手洗いをしよう



全体の70%以上が平均2時間以上メディアを使っている。特に2年生の2時間以上の使用人数が多いです。生活リズムをくずさないために利用時間を短くしてメディアを使用してください！

全学年中24時以降に寝ている人が8人もいますので早寝を心がけてほしいです。学年が上がると寝るまで起きている傾向があります。平日は元気が回復する17:22時~23時00分は寝てほしいです。

生活アンケートの実施

生活アンケートを実施する際、各クラスで説明をします。アンケート結果にコメントをつけ、中央階段の掲示板に掲示しました。どの生徒もいい文章を書いています。