

# ほけんだより 3月

令和4年3月10日 鶴ヶ島市立西中学校 保健室

## 3月の保健目標

# 1年間の健康生活を振り返ろう

## 自分でつけよう「健康通知表」

1年を振り返って、出来たことにチェックを入れてみましょう。(1つ10点)

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた   | <input type="checkbox"/> 勉強するときは良い姿勢を心がけた |
| <input type="checkbox"/> 食後に歯みがきをした   | <input type="checkbox"/> ひと口30回噛んで食べた     |
| <input type="checkbox"/> バランスよく食べた    | <input type="checkbox"/> 夜更かしをしなかった       |
| <input type="checkbox"/> 休みの日も早起きした   | <input type="checkbox"/> 食べ過ぎに注意した        |
| <input type="checkbox"/> 怪我に気をつけて過ごした | <input type="checkbox"/> 元気に挨拶した          |

計 点

0~40点：まだまだ！まずは1つ選び、春休みの目標にしましょう。  
 50~80点：もう少し！どうしたら出来るようになるか考えましょう。  
 90~100点：いい感じ！進学・進級しても、ぜひ続けてくださいね。



今年度もあとなずかとなりました。校庭に咲く梅の花は、満開を迎えました。3年生は、いよいよ卒業ですね。1・2年生は、もうすぐ進級ですね。今年も新型コロナウイルスによって制約の多い年となりましたが、できることを精一杯取り組んだ経験は、大きな成長に繋がったのではないのでしょうか。これまでの経験を糧に、4月からそれぞれ新たな場所で良いスタートを切れますように。応援しています。

## 数字で見る 保健室の一年

4月~2月までの約1年間で、のべ678人の生徒が保健室を利用しました。そのうち、怪我をした人が379人で、体調不良が280人でした。この他にも、話をしたり、健康の相談に来たりする人もたくさんいました。

多かった怪我は？

|         |     |
|---------|-----|
| 1位 打撲   | 80人 |
| 2位 すり傷  | 49人 |
| 3位 虫刺され | 43人 |

多かった体調不良は？

|           |      |
|-----------|------|
| 1位 頭痛     | 122人 |
| 2位 気持ちが悪い | 105人 |
| 3位 腹痛     | 63人  |

1番多かったのは？

|     |         |
|-----|---------|
| 月：  | 6月      |
| 曜日： | 火曜日・金曜日 |
| 場所： | 教室      |

むし歯を治療した人は？

57人 / 88人中

まだの人、春休みは治療のチャンスです！



## 春休みは 自分メンテナンス！

普段忙しくて病院に行けていない人…結構いるのではないのでしょうか。新年度を元気よくスタートできるよう、この機会に心と体のメンテナンスを行っておきましょう。

特に、3年生！市の「子ども医療費助成制度」が使えるのは中学生までです。むし歯など、まだ治療を始められていないものがある場合は、今うちに受診しておきましょう。

## 保健委員会の活動

2月18日(金)~22日(火)にかけて、保健委員会ではクラスの「爪チェック」を行いました。爪が長いと、自分が怪我をしやすだけでなく、友達を怪我させてしまうこともあります。3日間集中的に呼びかけとチェックを行ったところ、98%の生徒がしっかり爪を整えて生活できるようになりました。この3日間に限らず、これからも一人ひとりが意識し続けましょう。以下は、爪の長い人が0になったクラスです。



1-1・2-2  
3-1・3-2  
3-3

素晴らしいです！

# 薬物乱用防止教室

2月10日(木)、埼玉県警 非行防止指導班“あおぞら”の方々を講師にお迎えし「薬物乱用防止教室」を行いました。薬物の種類や乱用による健康被害などについてご指導をいただきました。感染症対策のため、全クラスリモートでの実施となりましたが、どの生徒も真剣な表情で学んでいました。以下、生徒の感想を一部紹介します。



- ・今日の講演を聞いて、改めて薬物乱用の怖さを知りました。
- ・初めて聞いた言葉もあったけど、今日のお話を聞いて、しっかり学べたのでよかったです。
- ・薬物には別名もあり騙されないようにしようと思いました。
- ・1回でも乱用してしまうと、サイクルにはまって抜け出せなくなってしまうことが分かりました。
- ・普段使っている薬も、量を守り正確に使用しようと思いました。
- ・たばこやお酒も未成年にとっては薬物乱用の入り口になってしまうことを知ることができました。
- ・大麻が流行っていても、流されないようにしたいです。高くても安くても、絶対に買いません。
- ・私は絶対に「薬物を乱用しない」「させない」をしていきたいと思います。
- ・薬物は遠いものだと思うのではなく、身近に迫ってきているものだと意識しようと思いました。
- ・薬物乱用を防止するためには、まず誘われないような行動や身だしなみをするのが大切だと知りました。
- ・始めるきっかけを作らないように、普段から身だしなみを整えたり、規則正しい生活を心がけようと思います。
- ・親友、先輩に誘われてもきっぱり断るのが大事だと分かりました。
- ・薬物を使うことで、これからの人生に大きな影響を与えてしまうことも分かりました。もし誘われた際は、しっかり断りその場を離れたいと思います。



## 保健委員会委員長の言葉

この薬物乱用防止教室で、薬物は本当に怖いものだと改めて思いました。特に、普段飲んでいる薬も飲みすぎると薬物乱用と同じで、危ないということを知り驚きました。また、薬物にも様々な種類があるということも学びました。大人になっても今日教えていただいたことを忘れずに、体に気をつけて生活していきたいです。

# デートDV予防講座

3月8日(火)、深谷赤十字病院看護師・SANE（性暴力被害者支援看護師）の大内真沙美先生を講師にお迎えし、3年生を対象に「デートDV予防講座」を行いました。デートDVに関する知識をはじめ、コミュニケーションスキルや性に関する知識などについてご指導をいただきました。以下、生徒の感想を一部紹介します。

- ・3人に1人がデートDVを受けていると知って、すごく身近なものだと感じました。
- ・自分は自分らしくという言葉がととても心に響きました。
- ・「暴力は問題解決において間違った選択である」ということにハッとしました。
- ・性暴力などを未然に防ぐために一人ひとりの勇気と行動が必要だと学ぶことができました。
- ・友達や恋人とは程よい距離感が大切だと思いました。
- ・ありがとう 助けて ごめん を言える強い人間になりたいです。
- ・自分の体を大切にしようと思いました。
- ・これからの私たちの人生にとっても大切なことだと思いました。自分のこと、相手や友達のことを大切にこれから過ごそうと思います。
- ・自分の命の大切さを学びました。
- ・色々なことを考えるきっかけになりました。普段あまり聞かない話題を聞いたことでみんなと意見を交換することができました。
- ・心の傷は見えない、治らないということが印象に残りました。
- ・今まで考えたことがない内容だったので良い時間でした。人間関係について考えさせられました。自分のありのままの姿を大事にすること、理解してくれる人の大切さが分かりました。
- ・人間関係を大切にしたいと思いました。悩み事がある場合打ち明けられる「真の友人」を自分でつくりたいと思いました。
- ・これから異性と付き合ったり、高校で新しい友達に出会うとき、真の友達かどうか考えながら生きていきたいと思いました。

## 保健委員会代表の言葉

講演会を通して、初めて知ったことがたくさんありました。今日学んだことを忘れずに、これからは活かしていきたいです。

