ほけんだより

12月

鬼石中学校
保健室
No.9　　R5.12.12

冬至（一年で最も日が短い日）には、かぼちゃ（なんきん）など「ん」がつくものを食べると運気が上がる、また、湯船にゆずを浮かべた“ゆず湯”に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。
今年の冬至は１２月２２日の終業式です。ぜひ、「ん」がつく食べ物を食べ、ゆず湯につかって、願いを叶えましょう。

第2回お弁当の日　12月16日（土）オープンスクール

オープンスクールの日は、「お弁当の日」です。お忙しいところ申し訳ありませんが、ご理解、ご協力をお願いします。
今年は、「お弁当の日」の提唱者：竹下和夫先生の講演会も予定されています。ぜひ、ご参観ください。

【12月の保健給食目標】
☆冬を健康に過ごそう
☆冬の食生活について考えよう

感染症予防対策まだまだ継続中

県内では「インフルエンザ警報」が発令されています。冬休み中も、自分や家族、周りの人たちの健康を守っていくためにも、<u>基本的な感染症予防対策を継続し、体調管理を</u>行っていきましょう。
11 月 30 日（木）に学校薬剤師の白倉先生にお世話になり、教室の換気の状態や、室内の空気の汚れ、教室の明るさなどについて検査をしてもらいました。
★白倉先生からのアドバイスを受けて、
- 休み時間は、窓、ドアを開けて一斉換気をする。
- 欄間の換気を常時行う。
- 加湿器や空気清浄機の適切な使用。

を全校で心がけ、感染症の蔓延防止に努めたいと思います！

ウイルスは、石けんの泡が大キライ！

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザと診断をされたら、医師の指示に従って、図を参考に療養してください。
療養報告書は、保護者が記入していただき登校再開時に提出をお願いします。

冬休み！親子でカラーテスト　1月9日（火）に提出

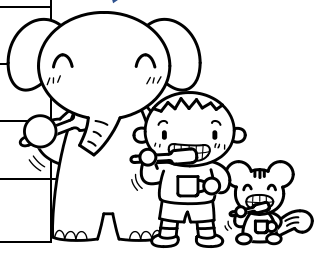
<u>冬休み中に親子（ご家族の方どなたでもかまいません）で実施をしてください。</u>
染め出し錠剤（プラークチェッカー）２錠と用紙を配ります。用紙にやり方が書いてありますので、ご確認ください。体の健康は、歯・口の健康から始まります。染め出しを行うことで、自分の歯磨きの「くせ」を見つけてみましょう。お忙しいところ申し訳ありませんが、ご協力の程よろしくお願いします。
※染め出し錠の色素が衣服等に付着すると落ちにくいので、汚さないよう気をつけてください。

≪　歯みがき強化週間　≫
いい歯の日（１１月）に合わせて、夜の歯磨きの課題を１日１つ実践しました。

	取り組めた人は全校の　１１月
◆歯の裏を意識して磨く	50　%
◆丁寧にすみずみまで磨く	61　%
◆前歯を意識して磨く	91　%
◆奥歯をしっかり磨く	87　%
◆３分間磨く	54　%

今回は、あまり実践できていない人が多かったです。残念。

意識して続けよう！



命の大切さ講座

１１月２１日（火）３年生を対象に、助産師による「命の大切さ講座」を行いました。

お母さん、お父さん、おじいちゃん、おばあちゃん…と命のバトンを受け継ぎ、今に引き継がれた命を大切にして欲しい。
そのために**正しい情報**と**正しい知識を得る力を養う**ことが大切。
困ったことがあったら信頼できる大人や相談窓口に相談しよう。

自分の事、相手のことを**知る**
自分の事相手のことを**考える**
お互いを**認め合い、尊重**し合い
ひとりひとりが　**大切な存在**
ひとつしかない　**いのち**
一度きりの　**人生**を大切に

「いのち」は点のような卵子と目に見えない精子が出逢い、小豆の大きさから始まった…?!

【赤ちゃん人形抱っこ体験】赤ちゃんと目を合わせて自然とにっこり笑顔に！

【妊婦ジャケット体験】重さによろけてしまったり、しゃがんだりして動きづらさを体感したり、妊娠中の母の大変さを実感しました。

【　感　想　】（一部抜粋）

一人の出産にたくさんの人が係わっていることを知って、今一度、自分の命を大切にしようと思った。

・命を授かるのは素晴らしい事だけど、授かる上できちんと責任を最後まで持たなければいけないことを改めて感じさせられた。自分が生まれる時はどんな感じだったのか、家族に聞いてみたいと思う。
・今日の講座で「命の大切さ」の他に、「命を育てる大変さ」を学ぶことができた。
・自分は時々「生まれてきてよかったのか」と思うことがあったが、母が大変な思いをして産んでくれたとわかり、今まで以上に感謝しようと思えた。
・・今こうして家族や友人たちと元気に毎日を過ごすことができているのは奇跡だということが分かった。
・人が人の体の中で成長し、人として誕生し、人として生きていくというつながりに生命の神秘を感じた。
・「こんな自分イヤだな」と思うこともあったが、今日の講座を通して、全ての自分を受け入れ、自分と向き合っていこうと思った。
・成長をして新たな世代をつなぐバトンをつなぐことができるか心配になった。大事にしてもらったから、今を生きられていて感謝しかない。大人になったら恩返しをして、ありがとうの気持ちを伝えようと思った。

今年も保護者のみなさんのご理解ご協力に助けられました。感謝いたします。
来年も引き続き、よろしくお願いします。ご家族で、よいお年をお迎えください。