



冬休み*号 ほけんだより

令和5年 冬休み号
小山市立小山城南中学校
保健室

みんなであそべば
ココモカラタモポツカホカ



冬休みがはじまります♪

冬休みが始まります。2023年も、たくさん笑ったり、泣いたり…人それぞれ、みんな色々な思い出があったと思います。その経験から、きっと今年の自分より、からだもこころも大きく成長したことでしょう。

一年間を振り返り、よくがんばった自分を認めて、また新たな気持ちで新年を迎えられるといいですね。



冬休みも規則正しい生活を



冬休みは、クリスマスや大晦日など楽しい行事もありますが、夜ふかしや運動不足による生活習慣の乱れも心配です。

新年も元気にスタートするためには、規則正しい生活が欠かせません。

“早寝早起き朝ごはん”を合い言葉に、生活リズムを崩さないよう心がけましょう。また、自宅で簡単にできるストレッチや、筋トレなどの体力づくりもおすすめですよ！

冬休みも誘惑に負けずにすごそう！



クリスマス、お正月、
食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、
誘われても断る



夜更かししないで
規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ
せず、体を動かそう

年末年始は脱メディア



NOメディアタイムを作ろう！

今は、学習用アプリなど便利な機能もあり、上手に使いこなしている人もいますが、メディアの使いすぎは、からだや心にもよくない影響が出てくるのが分かっています。

この年末年始、家族でNOメディアに挑戦してみませんか？
メディア使用以外の時間を大切にすることで、新たな楽しみや趣味を見つけられるかもしれませんよ。

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

子ども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

学校保健特別講座～専門の先生から学ぶ～



2年生

救命リレーの第一走者は君だ!～はじめの一步プロジェクト～

11月27日(月)2年生を対象に応急手当講習会を実施しました。小山市消防局より講師の大橋先生をお招きし、AEDを用いた心肺蘇生法の講習を受講しました。

【生徒たちの感想】

- ★胸骨圧迫は簡単そうに見えましたが、とても大変だった。できるだけ、大声で助けを呼び、たくさんの人に集ってもらって助けることが、大切だと分かった。
- ★中学生でも、倒れている人の命を助けることができることを知り、もし自分がそのような場面になったら、勇気をふりしぼって行動したい。

胸骨圧迫がんばりました!



赤ちゃん抱っこ



思春期保健講座



3年生

12月11日(月)3年生を対象に、小山市健康増進課より保健師さん4名をお招きし「考えよう、性と性」というテーマで講話を実施しました。赤ちゃん抱っこや妊婦体験も行い、命の大切さについて学びました。

妊婦体験



【生徒たちの感想】

- ★命はかけがいのないものだからこそ、自分や相手の気持ちも大切にしていきたい。
- ★赤ちゃん誕生のDVDを見て、命の尊さを学び、両親に改めて感謝しようと思った。
- ★これからの人生では、正しい判断をして「NO」といえる勇気も大切にしたい。
- ★妊娠や性感染症、DV等、普段知ることができない「性」について考えさせられた。

1年生

薬物乱用防止教室



12月18日(月)1年生を対象に、学校薬剤師の阿久津先生をお招きし、「薬物乱用防止教室」を実施しました。お話の最後には、薬物に誘われた時の断り方について実演も行い、絶対に断る勇気や、一人一人のモラルの大切さについてもお話していただきました。

【生徒たちの感想】

- ★薬物は、覚醒剤などの違法薬物だけではなく、たばこやお酒医薬品でも用法・用量を守らないと、危険だと知って驚いた。
- ★今はネット等もあり、身近に薬物の誘いがあるので、しっかり断って、自分の身は自分で守っていきたくと思った。



三学期も元気に会いましょう!



よいお年を



おだいじに...



健康診断で、学校医より「要受診」「要検査・要相談」となったみなさんには、受診のお知らせをお配りしました。まだ、医療機関における受診が済んでいない人は、この冬休みを利用して、検査や治療を終わらせるようにしましょう。

また、受診後は「検診結果のお知らせ」を担任まで提出してください。