

ほけんだより 7月

小山市立美田中学校

もうすぐ夏休みです！楽しいことがたくさんあると思いますが、長期休みは、ゲームのやり過ぎで夜遅くまで起きていた、予定がないので昼過ぎまで寝ていたなど、ついつい生活リズムが乱れやすくなります。生活リズムの乱れは、体調の乱れにも繋がります。大切なのは「起床時刻を決め、朝食を食べること」です。これができれば自然と生活リズムができていきます！

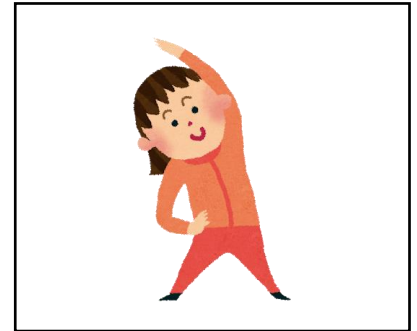
自分の健康を、自分自身で管理することも大切な「生きる力」です。規則正しい生活を心掛け、充実した夏休みを過ごしてくださいね。



睡眠を十分にとる
睡眠は、疲労を回復し、抵抗力を高めてくれます。



**栄養バランスの
良い食事をとる**
丈夫な身体づくりにはバランスの良い食事が大切です。



適度な運動をする
健康的な身体の維持に必要であると同時に、精神的にも良い効果があります。

夏休みに受診を！

夏休みは皆さんがもっと健康になるチャンスです。

学校で実施した健康診断で受診の通知をもらったけれどまだ受診できていない、という人は時間のある夏休みに受診しましょう。通知をもらっていない人も、健康のことで心配なことがあったら保護者の方と相談して病院で診てもらいましょう。

また、一学期に行った健康診断のまとめを配付いたしました。ご確認の程、よろしくお願い致します。

小山禁煙ジュニアサポーターズ養成講座でタバコの危険性を学びました。

1年生

小山市健康増進課の保健師さんより、「タバコ」が与える影響や、危険性について教えていただきました。また、集団から「タバコ」を勧められたときに、どのように断るかを、実演しました。



救急救命講座で心肺蘇生法を体験しました。

小山市消防豊田分署の消防士さんより、緊急時に心肺蘇生を行うことの重要性を教えてくださいました。実際に、練習用の模型を使用し、「1分間に100回」の胸骨圧迫を体験しました。また、AEDを使用する練習も行いました。

2年生



★感想★

- ・心肺蘇生は消防の方や病院の方にしかできないと思っていたが、今日体験してみて、自分たちにもできることを知った。緊急な場面に出くわしたら、今日のことを思い出して勇気を出して行動したい。
- ・最初は胸骨圧迫を難しく感じたが、練習するうちに、「強く・早く・絶え間なく」圧迫することができるようになった。今日学んだことを家族や友人にも伝えたい。

3年生 思春期保健講座で命の大切さを学びました。



小山市子育て家庭支援課の保健師さんより、思春期の心と体の発達や、性に関する正しい知識等について教えていただき、自分も他人も大切にしている行動選択について考えました。

また、妊婦体験・赤ちゃん抱っこ体験・DVD鑑賞を通して一人一人が、おなかの中にいるとき、そして生まれてからも大切に育てられてきたことを改めて感じる機会となりました。

★感想★

- ・妊婦体験をして妊婦さんの大変さを知った。
- ・先のことを考えて行動する計画性と、自分と相手を大切にしたいと思った。
- ・DVDを見て、自分の親が大変な思いをして自分を産み、育ててくれたことを知り、命を大切にして生きていこうと思った。