

ほけんだより7月

小山市立美田中学校 発行責任者：

発行者：

気温が高くなり、熱中症の危険度も上がってきました。命を守るために、こまめな水分補給を心掛けましょう。一度にたくさん飲むのではなく、コップ一杯分を何回も飲む方が効果的です！

また、もうすぐ待ちに待った夏休みが始まります。長期休みは生活習慣が乱れやすいので、まずは、「起床時刻を決め、朝食を食べる」ことを心掛けてください。これができれば自然と生活リズムができていきます。9月1日に、元気な皆さんに会えることを楽しみにしています♪

日焼けはやけど 紫外線対策を！

日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけてください。



外出時は帽子や日傘、長袖シャツ等で紫外線をガード。



海や屋外での運動時は日焼け止めなどを効果的に活用。



適度な水風呂などで日焼け部分を冷やし、化粧水などで保湿。



ヒリヒリとした痛みや水泡があるときは病院を受診。

保護者の皆様へ

定期健康診断の全ての検査が終了しました。ご理解、ご協力いただきましてありがとうございました。結果の一覧を配布いたしますので、ご確認ください。(受診後の結果は反映されておりません。) まだ受診がお済みでない場合は、お子様の健康のために、夏休み中に受診をお願いいたします。



薬物乱用防止啓発演劇を鑑賞しました。

「劇団三十六計」の劇団員さんにお越しいただき、「素晴らしい明日のために…違法薬物を『買わない』『使わない』『かわらない』」という作品を鑑賞しました。実際の出来事に基づいた、迫力ある演劇を通して、薬物はたった一回の使用でもその人の人生を狂わせてしまうことや、所持しているだけでも犯罪であること等を学びました。



★感想★

- ・主人公がどんどん周りが見えなくなり、たくさんの大切なものを失っていく姿を見て、薬物は本当に怖いと思った。
- ・薬物は手を出すのは簡単なのに、やめるのはとても難しく一瞬で夢や未来が台無しになることを目で見て実感した。
- ・先輩から勧められる等、薬物の危険は身近にひそんでいることを学んだ。薬物には絶対に手を出さないようにする。

1年生

禁煙講座でタバコの危険性を学びました。

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、練習しました。



★感想★

- なぜタバコを吸ってはいけないのか分かった。今日のことを忘れず、自分の体も他人の体も大切にしたい。
- 仲の良い先輩や友達に誘われても、今日練習したように、理由を説明して断れるようにしたい。

2年生

救急救命講座で心肺蘇生法を学びました。

小山市消防豊田分署の救急救命士さんより、緊急時に心肺蘇生を行うことの重要性を教えていただきました。実際に、練習用の模型を使用し、「1分間に100～120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。



★感想★

- 1年間で6万人もの方が心臓突然死で亡くなっていることを知り、自分が考えていたよりずっと身近にあるのだと感じた。胸骨圧迫は想像より大変だったけれど、もしもの時には命を救うために頑張りたい。
- 「子供だから」とか関係なく、人が倒れていたらすぐ駆けつけて勇気ある行動ができる人になりたいと思った。

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★

- 母が私や弟のことを命がけて産んでくれたこと、そして両親がどれだけ大切に育ててくれたかを知り、家に帰ったら「ありがとう」と言いたいと思った。
- 大切な人を傷つけることがないように、よく考えて自分の行動に責任を持ちたいと思った。

★教職員も研修しています★

本校職員も毎年心肺蘇生法研修を行っています。豊田分署、救急救命士の皆様を講師としてお招きし、胸骨圧迫のやり方とAEDの使用方を教えていただきました。生徒の命を守るため、緊急時に全職員で迅速な対応ができる体制づくりに努めて参ります。

