



深堀中学校
保健室

R5.12.21

早いもので、2023年も残りわずかです。今年もみなさん風邪や感染症にかからないために、感染対策へ協力してくれました。全校で感染症が爆発的に流行するなどなく、元気に過ごせました。冬休みも体調を崩さぬよう、健康的に過ごしましょう。

冬を元気に過ごすためのアドバイス

1. 衣服を調節して、寒い冬も快適にすごそう！

【下着を着よう】…汗を吸い取ってくれ、保温の効果があります。

【重ね着をしよう】…空気の層を作ると熱が逃げにくくなります。

【3つの首を温めよう】…首、手首、足首を温めると寒さを感じにくくなります。



2. 手洗い、マスク、咳エチケットで感染予防！

マスクをすることで、様々な感染症を予防することができます。また、外から帰ってきた時やトイレの後、食事の前は、せっけんをつけて手を洗いましょう。



3. メディアの使い方を考えよう！

寝る前や夜9時以降のゲームやスマホの使用は控えましょう！使う時には、相手の時間を奪わないこと、嫌な気持ちになることは送らないこと、知らない人とのやり取りをしないなど、正しい判断をして使いましょう。スマホより学習・運動・家族との時間を大切に！



歯科・視力健診後の受診について

専門医への受診をありがとうございます。まだの方は冬休み等を利用して受診されてください。受診済みの場合は、結果をご提出ください。

視力受診済み生徒の割合

46.4%受診済み



歯科受診済み生徒の割合

44.6%受診済



(R5.12月現在)

4. 寒くても体を動かそう！

運動をすると体温が上がり、血行が良くなります。免疫力も上がり、病気にかかりにくい体になりますよ。



5. 冬休みも好き嫌いせず、バランスよく食べよう！

朝ごはんはしっかり食べましょう。脳と体のエネルギーになります！ビタミンやミネラルなどの豊富な野菜で免疫力を高めましょう。



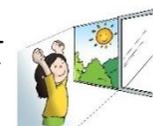
6. 1日3回の「はみがき」をしてむし歯を予防しましょう！

休みの間も、歯磨きをしっかりとってください。特に、磨き残しの多いところは、要注意です！



7. 規則正しい生活をしましょう！

冬休みは、イベントごとが多い家もあり、生活習慣が乱れてしまう人もいるかもしれません。楽しみつつも生活習慣は、崩さず、時間を大切に過ごしましょう。



【裏面に2学期開催した講演会の感想を掲載しています】

◎心と身体を大切にしている講話がありました。感想等を紹介します！◎

3年生 性の学習会

講師： 様

すごく小さな受精卵から、15年でこんなに大きく育つことが改めてすごいと思った。自分の身体は自分だけの大切なものだから、勝手に触れるなどがないよう心がけたい！

私たちが産まれてきたことは奇跡なのだと思う。父と母に感謝したいと思う。

全ての人が性について正しい知識を身につけていると、より相手のことを思いやったり、自分のことも大切にできたりするので積極的に学習することも重要だと思う。



私の身体は私にしかわからないし、自分で守ることしかできないのでこれからはもっと大切にしていこうと意識して生活します。

3年生 薬物乱用防止教室

講師：薬剤師 様

処方箋でもらった薬なども決められた量を守らなかったら薬物乱用になってしまうので、身近なところに危険が潜んでいて、とても怖いと感じた。薬物に誘われないために、規則正しい生活を送って、もし、誘われてもすぐに断り、周りの人に相談しようと思う。自分の未来を絶対に壊さないようにする。



薬物は、身近なところに潜んでいると思った。薬物に手を出さずに、身近な楽しさを見つけて人生を歩んでいこうと思う。

自分が悩んだところは、身近な人が薬物乱用をしている時、どう止めるか、逆に誘われた時、どう断るか、これが難しかった。誘われたときは、やはりその場を急いで逃げるのが一番効果的だと感じた。止めるときは、口調が荒くなってもいいから全力で止めようと考えた。

全学年 スクール救命講習会

講師：長崎市消防局 様

もし、人が倒れていたら、早く救急車を呼んで、救急車が来るまでの時間に心臓マッサージをするとうまく助かる可能性があるということが分かった。心臓マッサージを30回するのは、とても疲れた。

もしも、目の前で人が倒れていたら、今までの自分はどのように、どのように困り、助けられなかったと思う。今日のお話を聞き、まず、自分が何て呼びかけ、どう動けば倒れた目の前の人を助けることができるのか、を自分なりに考えることができた。今日、考え、感じたことは、一生忘れずにこれからの人生を歩んでいきたいと思う。



もし、自分が救命をする側になったときは、気持ち焦ってしまいそうだけれど、今日の実習でAEDの指示をよく聞いて行動すれば落ち着いてできるとわかった。心肺蘇生法は、力を込めてやらないといけなかったので難しかった。

どの講話でも【自分や相手の命を大切にしてください。】というメッセージが込められていたと思います。今回の講話の内容を忘れずに今後に活かしてください。

(感想文の語尾は少し変換しています。)

