ほけんだよりる階



天草中学校保健だより第10号 令和5年3月13日(月)

文責:養護助教諭 田中 愛理

あたたかい日が多くなり、もうすぐ桜のさく季節がやってきます。一年間の生活をふり返ると、いろいろな思い出ができたことだと思います。4月からは、1つ上の学年になります。新たな1年に向けて、心と体の準備をしましょう!



学校保健委員会がありました!



2月17日(金)に第1回学校保健委員会を開催しました。

学校歯科医の森口先生、学校薬剤師の生田先生、PTA より井戸様、八尾様に御出席いただき、学校における健康課題の解決に向け、意見やアイディアをたくさん出していただきました。お忙しい中、ご参加いただきありがとうございました。

健康診断・体力テストの結果や健康アンケートから天草中学校の健康課題がみつかったので、委員会で話し合ったことを紹介します。

→ 課題1:視力低下

・・・・メディア機器の使用増加によるものが多いのではないか。視力低下で眼科受診したことにより、若年性の白内障や緑内障などが発見されることもある。視力が落ち始めると、良くなることはほとんどない。

🐆 課題2:体重の増加

··· 車での移動が多かったり、スクールバスでの登下校になったりし、日常生活の中でなかなか 運動する機会がない。

友達と遊ぶときなども室内が多い。

🐆 課題3:ストレス適応力

・・・・ いろんな状況にストレスを感じ、それを上手にコントロールすることが難しい。 原因の 1 つに睡眠不足も関係しているのではないか。

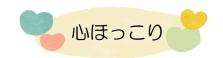
天中生のみなさんへ



上に記入している天草中学校の健康課題をみて、自分の健康のためにできることを考えてくれたら嬉しいです。

上に記入していること以外にも、自分の健康課題を見つけて、健康で元気に過ごしましょう!

健康のために、自分はこんなことに気をつけています!などの意見があったら、 どんどん教えてください^^





アロマで心も身体もほっこり

2月28日にアロマセラピストとして高浜で HIGH BEACH relax を設営されている黒沢三穂様をお招きし、「香育ワークショップ」を開催しました。アロマのことをたくさんお話しいただき、香りを調合する体験もさせていただきました。また、保健室にルームスプレーもいただき、いつでもアロマを感じることができます。

_/ いただいた ルームスプレーです 保健室にあります



アロマテラピー(芳香療法)とは

アロマテラピーは、植物から摘出した香りの成分である精油(エッセンシャルオイル)を使って、 心身のトラブルを穏やかに回復し、健康や美容に役立てていく自然療法です。



アロマテラピーの効果



健康カードを配付します!

3 学期の身体測定などの結果を記入しています。おうちの人からコメントと押印をしていただき、保健室連絡袋に健康カードを入れて、3月22日(水)までに学校に返却してください。

《保護者の方へ》

身体測定などの内容の確認をお願いします。健康カードには保護者コメントと、押印をしていただき、学校に返却をよろしくお願いします。