

ほけんだより 3^{かつぞう}月



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見つかったので、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な。



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、自分はこの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^^

心ほっこり

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



アロマセラピー（芳香療法）とは

アロマセラピーは、植物から抽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。

アロマセラピーの効果

<p>集中力を高めたいとき</p> 	<p>ミント</p> 	<p>レモン</p> 	<p>ローズマリー</p> 	<p>ユーカリ</p> 
<p>眠れないとき</p> 	<p>カモミール</p> 	<p>ネロリ</p> 	<p>ラベンダー</p> 	
<p>やる気が出ないとき</p> 	<p>ベルガモット</p> 	<p>グレープフルーツ</p> 	<p>ジャスミン</p> 	
<p>元気がないとき</p> 	<p>グレープフルーツ</p> 	<p>レモングラス</p> 	<p>ローズマリー</p> 	

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いたします。