

ほけんだより 10月

令和6年10月8日
上天草市立姫戸中学校
保健室 迫中

10月に入っても「熱中症に気を付けましょう」と言っていましたが、朝晩はずいぶん涼しくなってきました。夏から秋、そしてあつという間に冬へと変化していくこの時季。寒暖差による疲労にも注意が必要です。実は私たちの体は気が付かないうちに寒暖差によってダメージを受けています。「寒暖差疲労」がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。対策としては、ゆっくりお風呂に浸かり体を温めてリラックスすること、そして早めに寝て体を休めることが大切です。秋から冬へと変わる季節。自分で自分の体を労わってあげたいですね。

10月17日～23日は「薬と健康の週間」

現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使用方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のためには…？

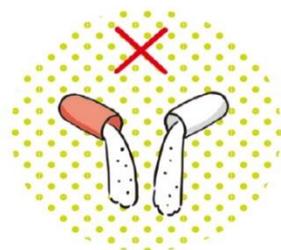


- 使う前に説明書（効能書き）をよく読む



- 用法・用量を必ず守る

- 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で



- カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない

【10月8日（火）】7:20～8:10

*パルラインライオンズクラブ様による「薬物乱用防止」キャンペーンチラシ配布と一声運動がありました。



10月28日（月）14:20～姫戸中図書室にて～「薬物乱用防止教室」があります～

目的：・医薬品を正しく使用することの大切さを知る
・薬物乱用防止による健康被害について知識を深め、将来に渡って健康な生活を送るためにも、薬物に絶対手を出さない態度を育てる

講師：天草保健所 清田保健師・大寺保健師

参加者：姫戸中学校 1～3年生（41名）・職員

お時間がありましたら、保護者の方もお越しください

【おうちの方へ】 ひかり保育園・姫戸小学校・姫戸中学校合同

姫戸地域「学校保健委員会」を行いました！

目的： 姫戸ひかり保育園、姫戸小学校、姫戸中学校が一体となって、園児、児童及び生徒の健康に関する課題を協議し、健康の保持増進を目指す

出席者： 上天草健康づくり推進課保健師、ひかり保育園園長・主任・育友会会長

(今回) 姫戸小学校教頭・養護教諭・PTA会長、
姫戸中学校校長・保健主事・養護助教諭・家庭教育代表

議題： 「姫戸町の子供たちの心と体の健康実態と課題」
・保育園・小学校・中学校の健康実態報告とその課題について協議



出席者感想(一部)：

- ・保育園、小学校、中学校の健康の実態を知ることができてよかった。
- ・関係者とこのように話し合う場は大切だと思う。
- ・みんなが健康で元気に生活できるように協力していきたい。
- ・むし歯、痩身・肥満、視力低下などの健康課題について詳しく知ることができた。
- ・保小中全てにおいて家庭での生活状態を見直すべき点多々あった。
- ・スマホやタブレット使用のルール作りや楽しく運動する環境づくりなど考えていきたい。
- ・心の健康も大切だと改めて感じた。
- ・う歯に関してはずいぶん減少し、上天草市の取組あつてのことだと感じた。

ご参加いただいた皆様、大変お世話になりました

おうちの方へ ~ヘルシープロジェクト 9月の結果について~

*9月の「ヘルシープロジェクト」の取り組みでは、大変お世話になりました。【○良い ●課題】

〈実態〉

- 【1年生】 ○朝からの心の調子は全員良い。 ●朝ごはんを食べてこない生徒が数名いる。
- 【2年生】 ○毎日、朝ごはんを全員が食べてきている。 ●朝からの歯みがきができていない人がいる。
○ほとんどの生徒が、自分が決めた時刻に寝て起きている。
- 【3年生】 ○毎日、朝ごはんを全員が食べてきている。 ○自分が決めた時刻に寝て起きている。
○ほとんどの生徒が1日3回の歯みがきをしている。
- 【全学年】 ○朝からの心の調子は、◎や○の生徒が多い。
●寝る前のスマホやタブレット、テレビの視聴が課題である。

※10月の実施日：10月7日(月)～13日(金) ひかり保育園・姫戸小学校・姫戸中学校共通