



ほけんだより10月号～お家の方へ～

自分の心と体を守るお話

稜南中学校保健室

9月下旬から寒暖差が激しくなりましたね。のどの違和感や鼻水など、いわゆる鼻かぜ症状に加え、全身性の蕁麻疹（原因不明）の出現による通院や欠席が増え始めました。

栗はお好きですか？5日の熊日新聞で、山鹿の洋菓子店のモンブランが、日本一に選ばれたという記事がありました。山鹿産の栗と隠し味に山鹿産の紅茶を使ってあるそうです。息子の部活動で山鹿に行く機会が多いので、早速、試合の予定を確認した私なのでした。いつか日本一のお味を報告します。

先週、母の実家の法事の時に、「今年は柿が全部落ちてしまったけん、干し柿作られんよ」と残念そうに叔母が言っていました。猛暑と雨不足で例年より早目に色付いた柿がすぐに落下し、割ると中の実がスカスカ状態だそう。ちなみに、干し柿は生の柿よりも食物繊維が豊富なので、腸内細菌の活性化やスムーズな便通効果があるそうです。



身体測定の結果をお知らせします！！

先週金曜日に9月の身体測定の結果を配付しました。4月からの身長と体重の変化をご確認ください。次回は1月を予定しています。封筒だけを回収しますので13日までに提出をお願いします。

薬物乱用防止教室参観のご案内

【1年生 10月24日(火)】 【2年生 10月12日(木)】 【3年生 10月19日(木)】 6時間目(14時50分開会～15時55分閉会)に体育館で実施します。1年生は、西村学校薬剤師、2,3年生は天草保健所の眞田様を講師にお呼びして実施します。

薬物乱用者や逮捕者の低年齢化、増加が社会問題となっています。一昔前までは特定の環境下でしか入手できなかったはずの薬物ですが、SNSやネットショッピングが主流となった近年では、いつでも誰でも簡単に入手できるものに成り代わっています。つまり、本人の気持ちひとつで薬物乱用者か否かが決まる時代なのです。

学校では、『薬の有効性、正しい飲み方～危険ドラッグの依存性』を3学年それぞれの発達段階に分けて教室を開催します。ご都合がつかれる方はぜひ参観されませんか？

冬服の準備をお願いします！！

朝夕の冷え込みが一段と激しくなっています。その一方、晴れの日の昼間の暑さはまだ続いています。冬服への切り替え時期の指定はありませんので、衣服の調整は各自することになります。冬服の準備(試着も)をお願いします。

身体測定で身長が10cm以上伸びている生徒がたくさんいました。測定しなくても、男子生徒の制服ズボンが随分と短く見えることでよく分かります。ズボンの裾直し、大変ですがよろしくお願いします。

受診報告書の提出待ってます！！

2学期が始まってひと月が過ぎましたが、受診報告書がなかなか届きません。5日現在での治療率ですが、歯科19%、眼科35%です。受診と報告書の提出、よろしくお願いします。