



保健だより

出口戦略



令和4年3月1日発行 津奈木町立津奈木中学校 保健室 出口友理恵



空気を入れカエル

3年生はもうすぐ卒業ですね。さびしくなります。3学期に入り、3年生は入試があるため、丁寧な手洗いと手指消毒、換気、規則正しい生活習慣など、体調管理によく気をつけていたと思います。3年生が全員元気に卒業式の日を迎えられることを願っています。

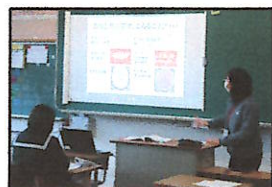
1ヶ月 コラボ計画 反省し

体育委員会と保健委員会のコラボレーションが始まり1ヶ月が経ちました。体育委員と保健委員の自己評価より、手洗いの呼びかけがあまりできなかった生徒が多く、その対策について考えていました。保健委員長は、「休み時間に手洗いを呼びかけているけど、する人としていない人がいる。」と悩んでいました。コラボで取り組むことで多くの知恵を出し合い、さらに感染対策を強化していけるといいですね。



危険です 手を出さないで 絶対に

2月17日(木)、3年生に薬物乱用防止について話をしました。正しい知識と絶対に手を出さないという強い意思をもち、謝った情報に惑わされず、ストレスをためないようにストレス対処法を身につけておくことが大切です。断り方も考えておくといいですね。自分の健康や将来の夢や目標のためにも、自分自身を大切にする気持ちを忘れないください。



5分間 ストマネ講話 役に立つ

津奈木中学校には、毎月2人のスクールカウンセラー(小林弘幸先生と緒方积先生)が来校しています。スクールカウンセラーに相談したい人は気軽に面談することができます。緒方先生の来校日は、帰りの会でストレスマネジメントの講話をしてもらっています。2月17日(木)は2年生を対象に、最上級生になることへの準備(中学3年生の0学期)について話をしてもらいました。



ストレスの 対処のしかた 身につけて



2月14日(月)2校時、1年生の保健体育の授業で『ストレスの対処のしかた』について話をしました。ストレス対処として、気分転換や誰かに相談することも良い方法ですが、リラクセーションも効果が期待



できます。リラクセーションをして、体の緊張をほぐすことで気分を楽にする(心身の負担を軽くする)ことが期待できます(保健体育の教科書より)。授業では、呼吸法や筋肉をリラックスさせる方法を実習しました。また、普段から規則正しい生活を送ることは、心身をストレスから守ることにもつながりますので生活リズムを整えることも大切です。





みみの日

3月3日は耳の日です。

気になる耳の症状...早めに耳鼻科へ!

痛みがある

聞こえにくい

耳鳴りがしている

詰まる感じがする

耳の中がはれたり痛んだり... 中耳炎に気をつけよう

急性中耳炎



急に炎症が起こり耳が痛くなる。

慢性中耳炎



炎症が長く続き、耳漏や聞こえが悪くなる。

滲出性中耳炎



耳の中に液がたまって聞こえが悪くなる。

中耳炎になったら



放っておくと治りが悪いので耳鼻科で治療を。