

ほけんだより

鶴城中学校
保健室 No.8

H28.10.3 (月)



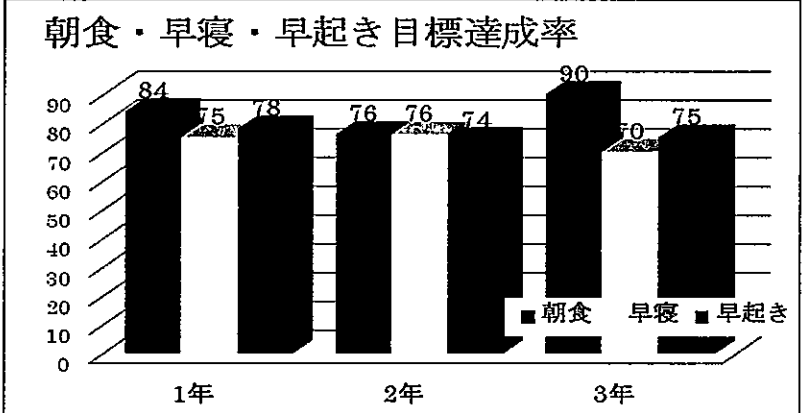
蒸し暑い日が続いていますが、草花には秋の気配が漂ってきました。秋という文字には「年月」「大切なとき」という意味もあるそうです。行事が多く毎日があっという間に過ぎていきますが、どの1日も「大切なとき」。そんな気持ちで過ごせるといいですね。まずは1週間後に迫った文化祭に向けて全力投球です。実りの秋にふさわしく、これまでこつこつ取り組んできたことが、きっと良い形で実を結んでくれると思います。

くまもとキッズウィークの取り組みより



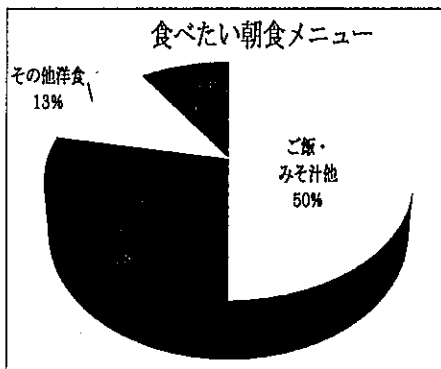
9月のほけんだよりでお知らせした「くまもとキッズウィーク」で、鶴城中学校では「朝ごはんを食べよう」を重点目標として取り組みました。取り組みの最後の1週間、朝食・早寝・早起きについて、自分なりの目標を設定して、チェックシートを使い実践してきましたので、その結果をお知らせします。

全体的にみると、重点目標の朝食を食べるのが一番達成率が高く、特に3年生は90%でした。朝食をおいしく食べるための早寝早起きが少し残念な結果でした。



目標は、「毎日食べる」というのがほとんどでしたが、中には自分で作る、3品食べる、片付けるといものから、みそ汁を残さない、一口でも食べる等自分の生活を振り返り自分にあつたものを考え、実践できたようです。

また、「あなたが食べたい朝食のメニューは」という質問では、50%の人が「ご飯・みそ汁と卵料理やサラダなどのおかず」を書いていました。次に多かったのが「パンやサラダ」などで28%でした。

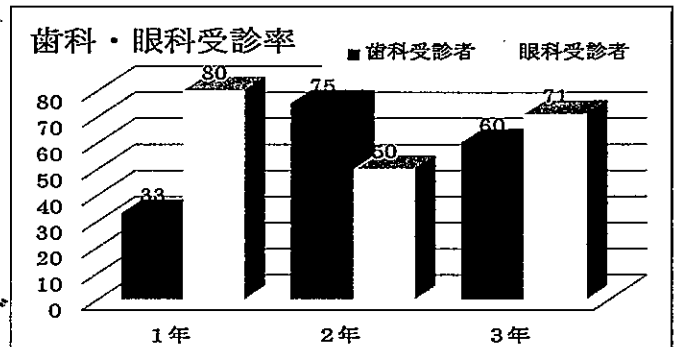


先生方をお願いして、休日の朝食を写真に撮って来ていただきましたが、みなさんの希望が一番近かったのは、大塚義彦先生の朝食でした。メニューは、ご飯・みそ汁・半熟のベーコンエッグ、辛子明太子と浅漬けです。

夏の間は食欲がなかった人も、これから「食欲の秋」です。朝からしっかり食べて、元気に登校しましょう！

歯科・眼科受診状況

むし歯や要注意乳歯、歯石などで歯科受診をしなければならない人や、視力低下や眼鏡などが合っていないため眼科受診をしなければならない人の受診状況です。全体的にみると、まだ半分近くの人が受診できていません。早めに受診して、健康管理をしっかりしていきましょう。



薬物乱用防止キャンペーンについて

10月7日(金) 朝7時00分からあります。

薬物乱用の有害性・危険性をアピールし、青少年の健全育成と薬物乱用を許さない地域作りを推進するために実施されるものです。リーフレットを配られますので、持ち帰りおうちでも話題にしてください。合い言葉は「ダメ。ゼッタイ」です。

カウンセリング日程変更のお知らせ

前回お知らせしましたが、下記の通り変更になりました。

10月4日(火)、11月8日(火)、12月6日(火)

13:30~16:30

