

保健たより1月

岡崎市立矢作北中学校
令和6年1月26日
第9号

寒い日が続き、空気が乾燥しているため、感染症に注意が必要です。愛知県は新型コロナウイルス感染症の第10波に入り、市内ではインフルエンザBの流行で学年閉鎖をしている学校もあります。石けんでの手洗い、うがい、換気で感染予防をすることと、生活リズムを整えて、体の抵抗力を高めておくことが大切です。

【保健室の会話】

頭が痛くて、気持ちが悪いです。

今日テストだから、昨日の夜は、勉強を1時までがんばりました。

がんばったね。でも…

学習の成果を高めるためにも睡眠は必要ですよ。テスト前日だからこそ、生活リズムを整えて、心身のコンディションを十分に整えないとね。

生活リズムを整えて、抵抗力を高めよう

朝食を必ず食べよう

温かい汁物があると、体があたたまるよ。



登校前に

トイレに座る習慣を！

朝食を食べた後、とにかく1分でいいのでトイレに座ってみよう。



適度に

体を動かそう

家の中でもお手伝いや体操で体を動かそう。



ぐっすり睡眠が大切です

寝る直前のメディア使用はやめて、11時までに寝るようにしよう。

1月身体測定結果

4月と比べて、どれくらい成長していましたか？

体重が減っていませんか？

身長を測るときに、背中が丸まっている人が多いのが気になりました。

背筋を伸ばして、姿勢を正しましょう。

		身長(cm)		体重(kg)	
		校内平均	9月との差	校内平均	9月との差
男子	1年	158.3	+2.3	48.9	+2.3
	2年	163.7	+1.3	54.3	+2.5
	3年	168.4	+0.8	59.5	+2.1
女子	1年	154.5	+0.7	45.9	+1.6
	2年	155.4	+0.4	48.8	+1.7
	3年	156.4	+0.4	50.0	+1.6

2年生 薬物乱用防止教室 (1月19日金曜日)

2年生の感想です

自分には縁のない話だと思っていたけど、意外と身近だとわかった。薬物乱用は自分の脳や体に害があるだけでなく、周りの人の命をうばったり、事故を起こしたりして、周りの人にも迷惑をかけると思った。

薬物乱用はたった一度でも、フラッシュバックしたり、仲間から抜け出せなくなったり、怖さを感じた。

また、先輩や友だちからすすめられても、自分を大切に、断る勇気をもって、きっぱりと断りたい。

市販薬でも間違った使い方をすると薬物乱用になり、危険だと知った。インターネットの情報を全部信じてしまわないようにして、先生や大人に聞いて、相談したいと思った。