

ほけんだより

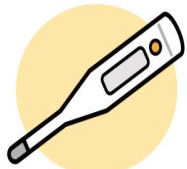


令和7年1月8日
友部第二中学校 保健室
No.9

新しい年になりました。本年も、皆さんの心と体の健康を祈りつつ、保健室からサポートできればと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、厳しい寒さが続いていて、全国的にも様々な感染症が流行し、注意が呼びかけられています。これから受験やスキー宿泊学習なども控えていますので、一人一人が感染症対策への意識を高め、体調管理を行うようにしましょう。

家を出る前にチェック!



✓ 熱がある

✓ 鼻水やせきが出る

✓ 発疹がある

✓ 頭痛や腹痛がある

✓ 食欲がない



当てはまるものがあつたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。

かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」?



いいえ!
実は冬も要注意。

空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいというのに、手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが渴いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするのがコツ。意識してみてくださいね。



手洗い忘れていませんか?

外から帰った時



トイレの後



せきやくしゃみをした時



ごはんを食べる前



目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

👍 手洗い後は、持参している自分のハンカチで手をふきましょう!

3年生 がん教育講演会を実施しました

11月29日(金)6時間目に、3年生を対象としたがん教育講演会を実施しました。講師に、茨城がん体験談スピーカーバンク代表の志賀俊彦様をお招きし、がんに関する基礎知識やご本人のがん体験談等についてお話しいただきました。

講演会実施後の、生徒たちのふりかえりアンケートには、「がんは早期発見・治療が大事であることを知った」「日頃の生活習慣で気を付けられることを考えたい」「誰でもなりうる疾患であることに驚いた」「検診を受けられる年齢になったら、検診を受けようと思う」といった感想が書かれていました。生徒たちも「健康」への意識や関心を高められたようで、大変貴重な時間となりました。



薬物乱用防止教室並びに第2回拡大学校保健安全委員会を実施しました

12月11日(水)5時間目に、1年生を対象とした薬物乱用防止教室を実施しました。また、第2回拡大学校保健安全委員会も兼ねての実施となり、お忙しい中保護者の皆様にもご参加いただき、ありがとうございました。

今年は、笠間警察署生活安全課長 信太 孝弘様にお越しいただき、薬物の害や恐ろしさについてご指導いただきました。講演会を通して、生徒たちも改めて、薬物乱用は絶対してはならないということを確認できた様子でした。

