

ほけんだより 2月

令和3年2月1日(月) No14
下仁田町立下仁田中学校 保健室

＜3年生の受診の必要な皆さんへ＞
◎福祉医療券の有効期間である3月末までは、治療や検査を済ませましょう。

＜2月の保健目標＞

- ・心の健康を考えよう！
- ・感染症を予防しよう！
(マスク、手洗い、換気、3密に気を付ける)

2月(如月)の保健予定

2月 2日(火): 節分
5日(金): 立志式
11日(木): 建国記念の日
18日(木): SC来校日
19日(金): 生徒会専門委員会
23日(火): 天皇誕生日
25・26日(木・金): 1・2年生期末テスト



＜ことばの力＞

「心もぽかぽか大作戦！」

ことばには、誰かの心を温めたり、元気にしたりする大きな力があります。深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つける事もあります。自分が言われたらどんな気持ちになるか、想像して話せるようになりましょうね。今月は、心の健康を考えながら、ことばを意識して、使ってみましょう。

先輩の
体験談

試験当日は

こんなことに 気をつけて



朝たくさん食べたから
試験中におなかが
痛くなった

朝ごはんやお弁当は、消化のよいものを選んでいつもと同じくらいの量にしましょう。

前日遅くまで勉強。

朝起きたら
時間ギリギリだった！

あわてると忘れ物や事故などの原因になります。前日は早めに寝て、余裕を持って出発を。



厚着して行ったら
会場は暑くて
頭がボーッと…

屋外と室内の温度差が大きいため、脱ぎ着できる服装を。

今年の節分は2月2日です。この日は病気や災いを鬼に例えて「鬼は外！福は内！」と豆まきをするのが昔からの習慣ですが、「心の鬼が身を責める」という古いことわざもあります。これは自分の悪いところを自分で責めて悩んだり、苦しんだりすることを意味しています。自分の悪いところに気づけるのは、実は「いい鬼」が心の中にいる証拠で、心の鬼は「良心(いい心)」を表しているのかもしれない。

今年の節分は「悪い鬼は外！いい鬼は内！」と、試してみるのはいかがでしょうか。今までの生活を振り返り、反省を生かして、さらに前進しましょうね。



なぜかな？ もしかしたら花粉症？



の後に鼻水、鼻づまり。スギ花粉が飛ぶ季節だから、これまで花粉症ではなかった人も、「もしかしたら…」と、気になりますよね。

なぜ？花粉症？▼チェックしてみよう

- ☐ 熱はない ☐ くしゃみが連続して出る
- ☐ 目がかゆい ☐ 鼻水が透明でサラサラ
- ☐ 鼻づまりがひどい ☐ 他にアレルギーがある



たくさん当てはまったら、花粉症かもしれません。
耳鼻科やアレルギー科を受診してみるといいですよ。



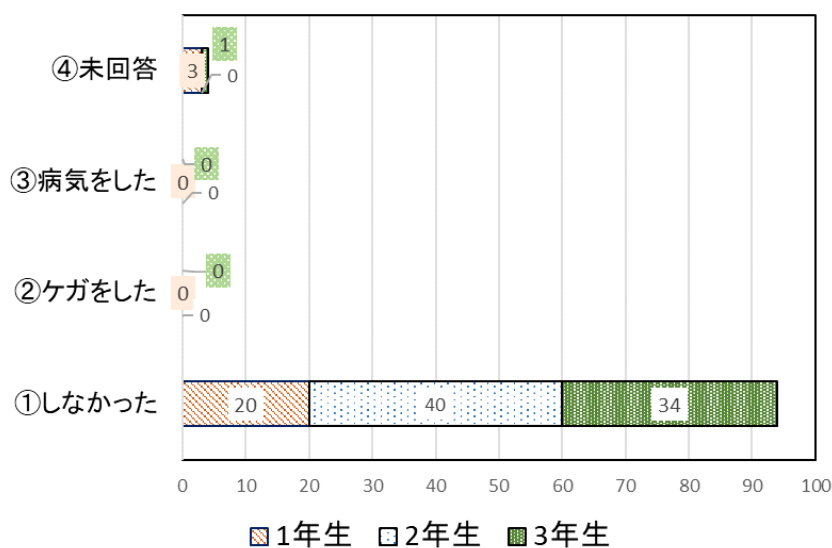
＜健康増進プロジェクト＞ 保健委員会 ～健康目標を立て、実行し、夢を実現しよう～

保健委員会では「自分の生活習慣を振り返り、健康増進のために頑張れば続けられる！」という目標を委員全員が立てました。2021年も感染症に負けないで、元気に過ごすために、給食時に保健委員の目標を毎日放送します。皆さんも参考にしてください。皆さんが健康目標を立て、丈夫な体づくりをスタートできるよう保健委員会では応援しています！

冬休み中の健康調査まとめ

令和3年1月実施

1、冬休み中、病気やけがをしたか？(人数)



この健康調査は、冬休み中に病院で手当を受けたケガや病気があったか？受診票をもらい治療や検査をしたか？生活目標は守れたか？等の質問に答えてもらいました。集計結果を報告します。

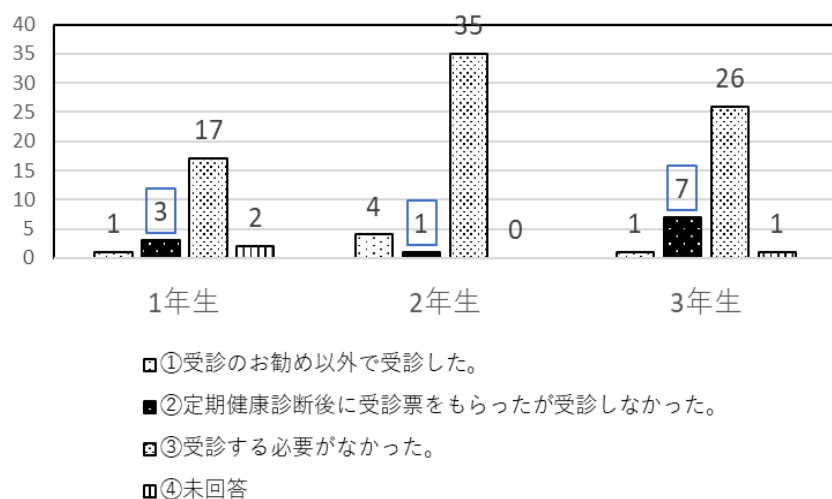
「1、冬休み中、病気やケガをしたか？」では、病気やケガをした人はいませんでした。皆さんとても元気に過ごしていました。

「2、冬休みの受診状況」では、「①受診のお勧め以外で受診した」が、6人、「②定期健康診断後に受診票をもらったが受診しなかった」が、11人、「③受診する必要がなかった」が、78人(83%)でした。まだ受診の済んでいない11人(1年生3人、2年生1人、3年生7人)の生徒は、3月までに受診を済ませるようお願いします。

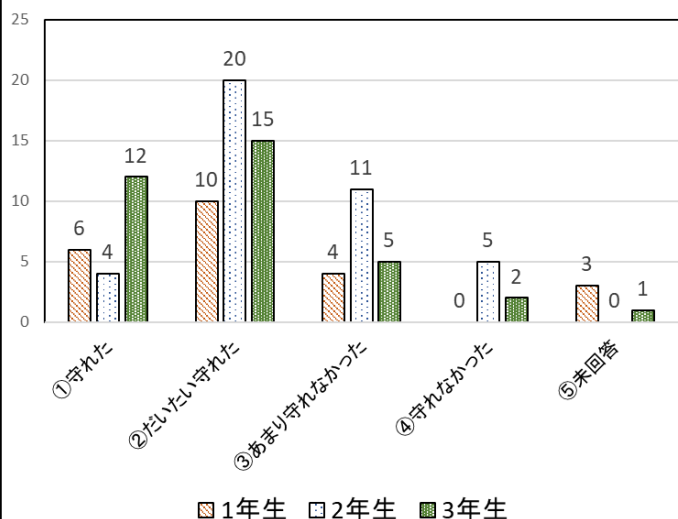
「3、健康目標が守れましたか？」では、72%が守れていました。これからも自分の健康目標を意識して生活し、病気に負けない体を作って欲しいと思います。

「4、冬休み中、心も体も健康に過ごせましたか？」では、「89%が健康に過ごせた」と答えていました。健康目標を守れた人と、健康に過ごせた人は、ほぼ同じ人で重なっていました。この理由を考えてくださいね。分かりますよね！

2、冬休み中の受診状況



3、健康目標が守れましたか？(人数)



4、冬休み中、心も体も健康に過ごせましたか？(人数)

