

ほけんだより

南河内中学校
保健室
H30.7.20

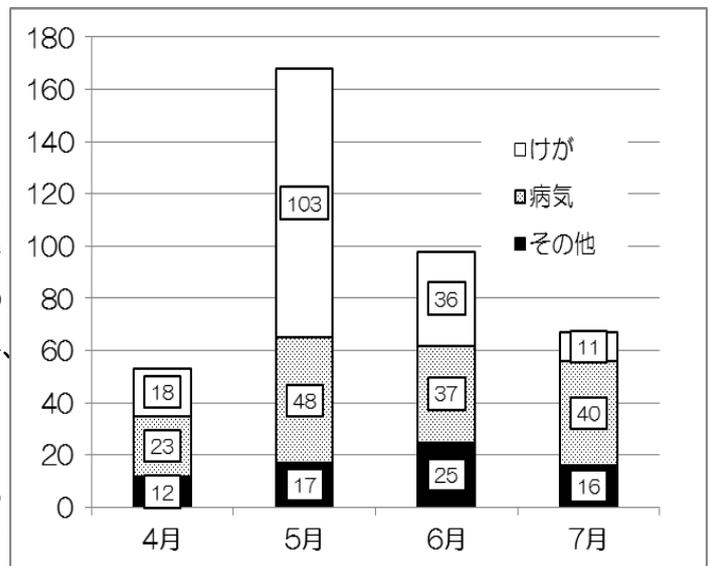
体育祭、定期テスト、数々の行事を乗り越え、あっという間に4ヶ月が過ぎていきました。いよいよ夏休みです。暑い日が続きます。水分を積極的にとる、たっぷりの睡眠をとって疲れをためないようにするなど、自分の体は自分で守れるようにしましょう！



保健室利用状況

7月19日現在、4ヶ月間で来室した人は386名でした。けが人168名、病人148名、その他(相談やけがの経過観察など)70名の順で来室者が多かったです。体育祭を行った5月に、けが・足の痛みを訴える来室者が多くいました。暑い日・気温差の大きい日が続いた6・7月には熱中症症状での来室が続いています。来室者が多い時間帯は休み時間、昼休み、放課後(部活動を含む)の順でした。

9月には、生活リズムが戻りきらず、体調を崩す人が例年見られます。夏休み中も規則正しい生活を送り、十分に休養をとって、よいスタートが切れるようにしましょう。



夏に多い誘惑…断り方は?



もうすぐ夏休み。楽しいイベントがたくさんある一方、キケンな誘惑もいっぱい。もしお酒やタバコ、薬物などに誘われたら、あなたは 어떻게断りますか?



大切にしているものを理由に断る

「部活動で大切な試合を控えているから」「目指してる学校があるから」「大事な時期なんだ」など

特定の人物を出して断る

「親に心配をかけたくないから」「先生と約束しているから」など

なぜやらないか理由を述べて断る

「飲酒・喫煙開始年齢が低いほど依存症になりやすいから」など

きちんと断ることが大切。本当の友だちなら、断ってもきっとわかってくれるはずです。

受診がまだの人へ 夏休みはたっぷり時間があります

4月からの健康診断が終わりました。校医さんから「病院に行って詳しく診てもらったほうがいいよ」と言われた人には「受診のおすすめ」を渡しています。まだ受診をしていない人は、夏休みがチャンスです。病院で一度診てもらってください。

もし治療が必要な時も、夏休みなら通院しやすいと思います。



そのうち、そのうち…で夏休みが終わらないうちに

4月～6月にかけて行った、**健康診断の結果一覧を配付しました**。受診のお勧めをもらった人は、その後病院に行きましたか？

症状が重くなる前に受診すれば、お金も時間もあまりかからないで済みます。

また、子ども医療制度が使えるのは中学生までです。3年生はラストチャンス！受診が必要な人は、**時間がとりにくい夏休みの間に、一度病院へ足を運んでください**ね。

思春期講座を行いました

12日(木)、3年生対象に思春期講座を行いました。「**自己決定**」をテーマに、思春期の心や体の変化について、性感染症について、異性との付き合い方について、下野市健康増進課の保健師さん1名、助産師さん1名からお話いただきました。



初めは恥ずかしそうに聞いていた人たちも、話が進んで行くにつれ、真剣なまなざしで学んでいました。感想の一部を紹介します。

○今回この講座を受けて、家族の大切さをあらためて感じました。これから、毎日家族や友達、支えてくれている全ての人に、感謝の気持ちを持って日々、過ごしていこうと思います。大人になったら、母などを見習い、人のことを誰でも助けていこうと思います。



○私はよく周りに合わせようと思うことがあります。ですが、今日の講座で、自分で考える（自己決定する）ことが大切だと分かりました。自己中心的になってしまうのは良くありませんが、自分の気持ちに素直でありたいという気持ちが強まりました。



○生きていく上で、自分を認めることや相手を認めることが大切だと分かりました。そして、自分の意見を持ち、相手の意見を聞くことが大切だと思いました。周りの人に支えられているという自覚をもって行動したいと思えます。

人生は「自己決定」の連続です。

何回立ち止まっても、また考え直してもいいです。あなたはたくさんの人に祝福され、支えられて、ここまで育てられてきました。たった一度きりの人生、後悔の無いように生きぬいてください。