

ほけんたより 7月

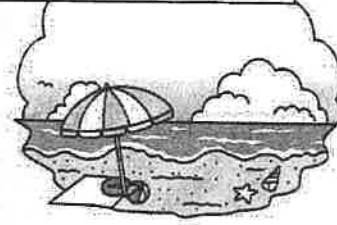
今週末は、いよいよ夏季大会です。

3年生のみなさん、今日まで一生懸命取り組んできた自分の力を信じて、当日を迎えてほしいと思います。全力を出し切るためには、体力を十分に蓄えておくことが大切です。しっかり睡眠・たっぷり栄養をとって、体力を蓄えて当日を迎えてください。

健闘を祈っています！！

令和元年7月17日
丹後中学校 保健室

No.8



健康の記録を配布しました

1学期に実施した健康診断『身長・体重・肥満度・視力・聴力（1年3年）・内科検診・結核検診・眼科検診・耳鼻科検診・春の検尿・心臓検診（1年）・歯科検診』の結果等が記入してあります。

「健康の記録」は、学期毎の渡し切りになりましたので、返却して頂く必要はありません。ご家庭で保管してください。



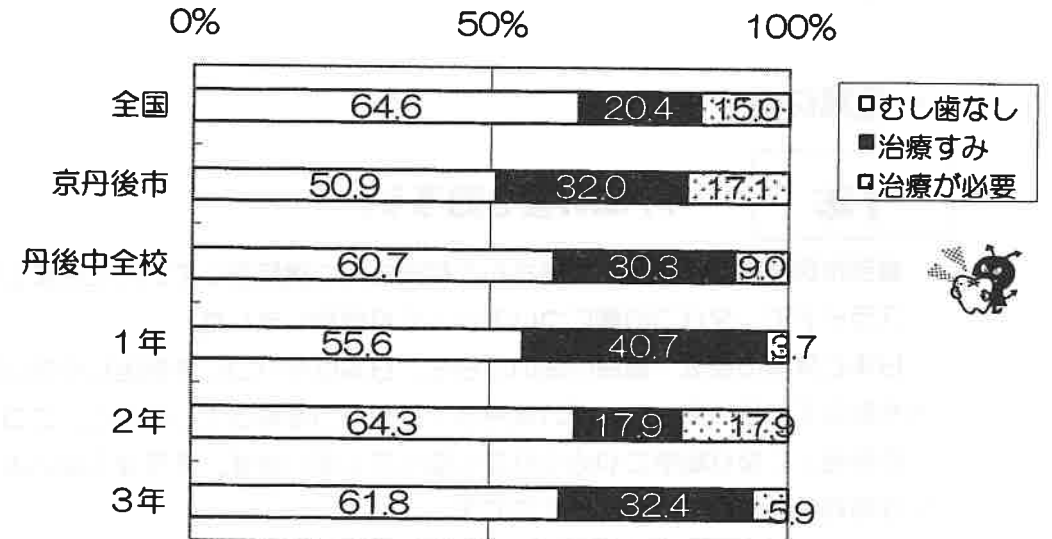
身長・体重

全国・京丹後市の数値はH30年度
本校の数値は、H31年度

		男子		女子	
		身長	体重	身長	体重
1年	丹後中	150.8	40.7	153.7	44.8
	全国	152.7	44.0	151.9	43.7
2年	丹後中	158.7	46.8	155.1	48.0
	全国	159.8	48.8	154.9	47.2
3年	丹後中	163.9	56.9	158.5	47.0
	全国	165.3	54.0	156.6	49.9

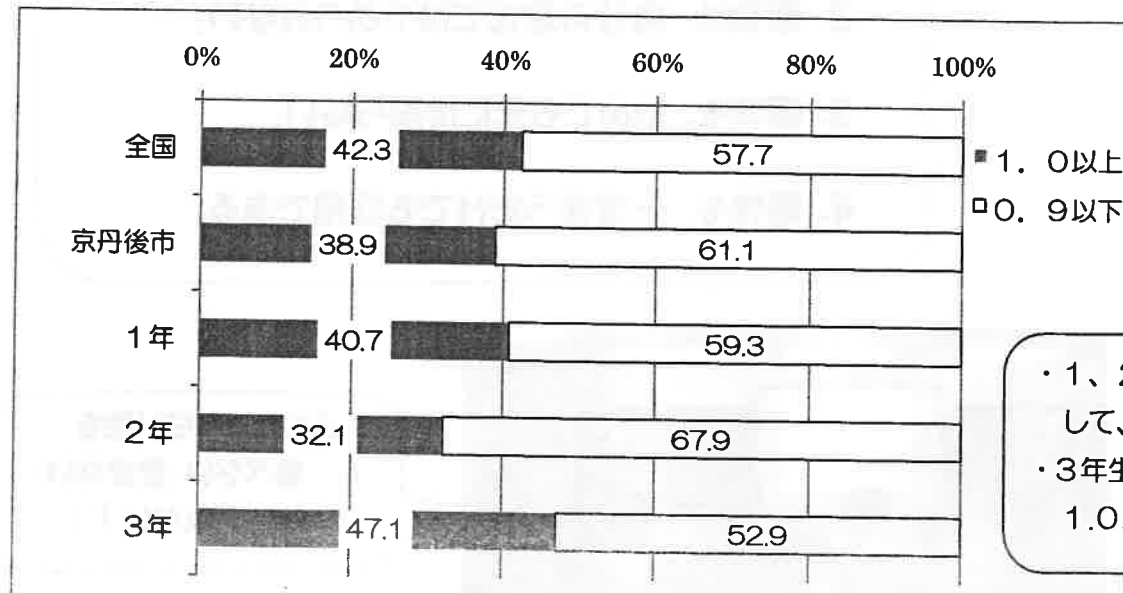
- ・男子は全学年、全国より数値が低い。
- ・女子は全学年、全国より数値が高い。

歯科検診



- ・全国と比較して、むし歯なしの割合が少ない。治療が必要な割合は少ない。
- ・2年生は、むし歯なしの割合が一番多い。しかし、治療が必要な割合が高い。

視力検査



- ・1、2年生は、全国や京丹後市と比較して、1.0以上の割合が少ない。
- ・3年生は、全国や京丹後市と比較して、1.0以上の割合が多い。





1年生は「喫煙防止教育」
 2年生は「飲酒防止教育」
 3年生は「薬物乱用防止教育」を行いました。
 学習したことを忘れずに、健康な体作りをめざしましょう！！

この学習を通じて、タバコもアルコールも、未成年者（20歳まで）は、法律で禁止されていることを学習しました。また、未成年者は成長発達の途中であるため、成人よりも身体への影響が大きく、依存性も高くなります。

薬物は、未成年者だけでなく、大人も使用することは、法律で禁止されています。薬物の依存性はとても高く、一度使うとやめることができなくなる、「人間をダメにする薬」です。

～授業の様子～

1年

「タバコの害を知ろう」

綾部市民病院の看護師、斉藤さんと稗田さんに講話をしていただきました。

スライドで、タバコの害についてじっくり学習しました。

日本と外国の宣伝・値段の違いからも、日本はタバコに手を出しやすい環境にあることも教えてもらいました。軽い気持ちで、タバコを吸ってしまうと、ニコチンの働きで「依存症」になり簡単にやめられなくなってしまいます。そうならないように、タバコには絶対手を出さないことが大切です。



2年

「アルコールの害を知ろう」

スライドを使って、担任の先生と養護教諭とで学習を進めていきました。

アルコールの害

- ・血液の流れで全身に影響するが、特に肝臓と脳への影響が大きい
- ・未成年者はアルコールを分解する力が未熟である。成長期のため栄養とともに有害物質を取り込んでしまい、大人より影響を受けやすい。

班での話し合い

- ・アルコールに強い人のメリット、デメリットは？
- ・アルコールに弱い人のメリット、デメリットは？

授業の中で、このような内容を学習しました。アルコールパッチテストも行い、自分のアルコールに対する体質もチェックしました。最後に、「中学生のあなたがお酒を進められた時、どのように断るのか」断る練習もしました。

3年

「薬物乱用の恐ろしさについて」

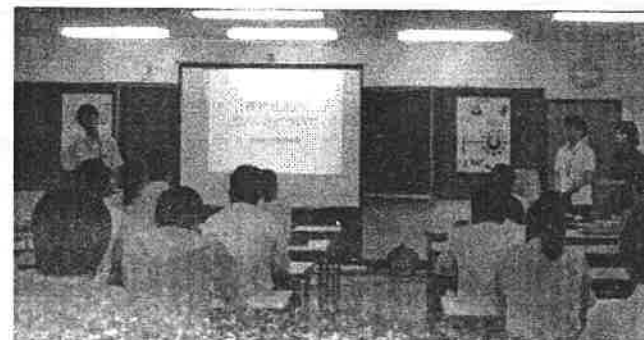
丹後保健所の近藤さんと、小西さんに講話をしていただきました。

スライドとDVDで、薬物乱用の恐ろしさを学習しました。

DVDの中で、「薬物の罠」の恐さ、その罠はあちこちに潜んでいる危険があること、そして罠には近づかないこと、誘われても断る勇気が大切なことを実感しました。

学習のまとめとして・・・

1. 薬物は、一回使うたびに、脳を破壊する。
2. 薬物は、自分の意志ではやめられない。
3. 薬物を、やめても元には戻らない。
4. 薬物を、一度使うだけでも乱用である。



よくわからない物を
 食べない・飲まない・
 体に入れない！！