

ほげんだより



令和5年12月15日
福知山高校附属中学校 保健室
【2学期末号】



気付けばもう12月。1ヶ月も経たない内に次の年がやってきます。今年はどうな1年でしたか？出会いと別れの春、暑すぎた夏、学校祭や研修旅行など行事が盛りだくさんの秋など…いろいろなことがあった1年だったのではないのでしょうか。

さて、あと数日もすれば冬休みです。今年の冬も寒そうですね。冬休みも、生活のリズムを崩さず元気に過ごしてください。

2023年もお疲れ様でした！

冬休みも元気に過ごそう！

あ たためる時は運動で体の中から

い えに帰ったら石けんで手を洗おう

う イルスはこまめな換気で追い出して

え いようバランス心がけた食事です丈夫な体作り

お やすみなさい早めに眠って疲れをとろう

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

カゼに負けなさい！ あいうえお

カラカラだから…大事です、冬の水分補給



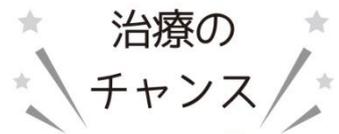
本格的な冬到来。寒さとともに空気が乾き、かぜ・インフルエンザの流行（これらのウイルスの多くは乾燥した環境を好みます）や、お肌のトラブルが増える時季です。乾燥対策の基本として「加湿」がありますが、もうひとつ、「水分補給」を忘れていませんか？

気温が低い冬は、夏よりも汗をかく量と頻度が減るため、体から『出ていく』水分があまり目につきません。そのため、水分補給についてはそれほど気にならない、気にしないでいい…そんなイメージをもっていないでしょうか。でも冬は、屋外は乾燥した気候でカラカラ、そして室内は空調（暖房）でやっぱりカラカラ。当然、体も乾燥しやすくなりますから、こまめに水分を補給しましょう！

ちなみに、汗や水分補給といえば熱中症が思い浮かびますが、冬でも熱中症は起こります。『激しい運動』『強めの暖房』が主な注意ポイントです。対策をお忘れなく。



冬休みは治療のチャンス



眼科や歯科など…

受診が必要な人は、冬休みに行くことをオススメします。



『いのちの出前講座』を実施しました！



12月8日(金)京都府助産師会丹後支部からお二人の助産師さんにお越しいただき、中学生全学年を対象とした講演会を実施しました。

「いのち」について、みなさんはどんなイメージを持ちましたか？

今回は、助産師という専門職が出産だけでなくさまざまないのちと向き合う大切な仕事であること・みなさんがどのように生まれてきたのか・自分の将来についてなど・・・1時間という短い時間の中でたくさんお話頂きました。



中1担任の先生には、妊婦ジャケットを着て頂きました。



積極的に質問もしていました！

生徒の感想・・・(一部抜粋)

- ・将来のことをあまり考えたことがなかったけど結婚する、しないに関わらず知っておいた方が良いことを学べたと思いました。親に産んでもらったことに感謝したいです。
- ・赤ちゃんが産まれることはたくさんの奇跡が重なったことだと思いました。自分の命も人の命も奇跡でできた、世界にひとつしかないものだから大切に生きていきたいです。
- ・家族やたくさんの方がそばにいたからこそ自分はここにいるので、これからも自分の命を大切に、命を無駄にしないような毎日を送れるようにしたい。
- ・将来、結婚して子どもを授かりたいと思っているけど、欲しいときに授かれるものではないので命の重みを感じ取れた。
- ・助産師は生命の誕生に深く関わる仕事なのだとなり、命の誕生に立ち会える素敵な職業だと思った。興味があったので、将来を考えるきっかけになった。困ったときも相談していいんだなと思えた。
- ・助産師さんは常に生と死に向き合い、命を身近に感じながら仕事をされていると知りました。
- ・自分が大人になってからではなく、学生のうちから知っておきたいなと思いました。
- ・妊婦さんを見たら、席を替わってあげようと思いました。
- ・自分が将来子どもを授かるかは分からないが、周りに妊婦さんやお母さんがいたとき、自分からサポートしていきたい。

保護者の方へ

いつも大変お世話になっております。

例年、学期ごとにお返ししております健康カードにつきまして、終業式に配布いたします。

お子様の健康状態などを御確認いただき、**保護者印を押印して3学期の始業式**に提出していただきますよう、よろしくお願いたします。

お子様の健康状態について何か気になる点などございましたらお気軽に保健室までお知らせください。



スクールカウンセラーの先生の来校日

生徒のみなさんはもちろん、保護者の方もお話できます。最近もやもやする・悩んでいることがある・・・どんな小さなことでも構いません。お話に行ってみるだけでもいかがでしょうか？保健室で予約を受け付けています。

お待ちしております。

1月18日(木)22日(月)
25日(木)29日(月)

