

保健だより

令和7年2月7日
京丹後市立
久美浜中学校
保健室

1月には本校でもインフルエンザ A 型が猛威を振るい、1年生と3年生が学年閉鎖になりました。2月に入ってから、インフルエンザや新型コロナと診断された人はいませんが、発熱やかぜ症状の人は見られ、中にはマイコプラズマ肺炎と言われた人もいます。一人ひとりが自分の健康状態に注意し、少しでも感染を広げないようお互いに気をつけていきましょう。

3年生は受験シーズン真っただ中です。体調を整えて万全な態勢で臨みましょう。



～3年生の皆さんへ～

受験生 体調管理のチェックポイント

① 感染症対策を徹底する

- ・手洗い・うがいが基本
- ・マスクの着用も効果的

② 『朝型の規則正しい生活リズム』を心がける

- ・試験時間である朝にピークをもってこられるようにする
- ・質のよい睡眠をとることは体調管理の基本

③ 栄養バランスのよい食事をとる

- ・一日3食しっかりと！

試験1時間目から脳をフル回転させるには、夜10時に就寝し、朝6時に起床するのが理想です！

質のよい睡眠をとるためには

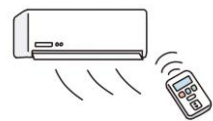


寝る部屋は暗くする

寝る直前にはスマホやタブレットなどを見ない



寝る部屋の温度を調節する



自分に合う寝具(布団やまくら)を使う

着心地がいい
パジャマを着る

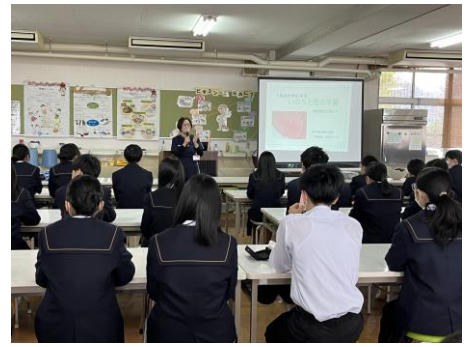


《1年 性に関する教育よい》

「助産師講話」(1月24日実施)

弥栄病院助産師の田末かつ江様に、『いのちと性の学習～助産師の立場から～』というテーマでお話をいただいた後、赤ちゃん人形を抱っこしたり、妊婦体験をしたりしました。

助産師の仕事についての話から、いのちの誕生、思春期、境界線と同意についての話に至るまで、現場の助産師さんからお話をいただくことで、いのちの大切さ・尊さを感じることができました。感想では、お母さんや家族、助産師さんなどへの感謝の気持ちを書いている人がたくさんいました。



(生徒の感想より)

・今回のお話で、命はとても大切なことなんだなと気づくことができました。命は一人1つしかない大事なもののなので、傷ついたり、壊れる前に、大人に相談して守っていきたいと思いました。また、今ある命は、私のお母さんとお父さんがくれたものなので、絶対にむだにするようなことはしないようにしようと決めました！
そして、家に帰ったら、私を健康に産んでくれたお母さんに感謝の気持ちを伝えようと思いました！



(生徒の感想より)

・出産の動画を見て、自分の産んだ子と出会えることは、母親にとって本当に幸せなことなんだなと思った。実際の大きさの赤ちゃん人形を抱っこしてみても、思ったより重かった。首がすわっていないから、人形と分かっているけど、抱っこするとき少しひやひやした。
今日の学習で、出産の大変さ、助産師さんの仕事、生まれてくる命の大切さを知った。自分の命も周りの命も大切にしたいと改めて思った。



7つのまちがいさがし

保健室前にも貼ってあります。(答えも)

