

保健だより

令和7年7月18日
京丹後市立
久美浜中学校
保健室

夏を元気に乗り切ろう！

1学期が終わりました。6、7月と非常に暑い日が続きましたが、部活動や大会など、暑さに負けずによく頑張っていましたね。

夏休み中もさらに猛暑が続くと思われます。こまめな水分・塩分の補給はもちろん、栄養をしっかりととり、夜は早く寝るなど、毎日の健康管理を心がけて熱中症の予防に努めましょう。

海の事故や交通事故などにも気をつけて、健康で安全な夏休みを過ごしましょう。



保護者の方へ

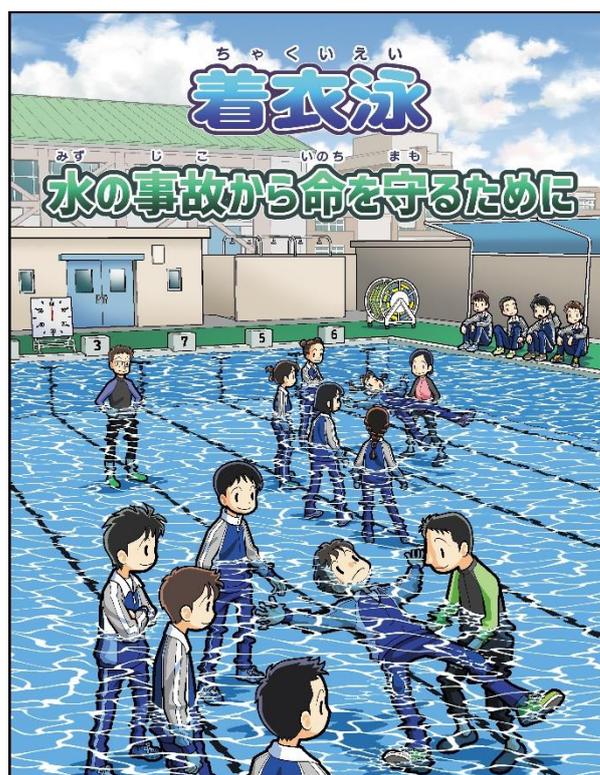
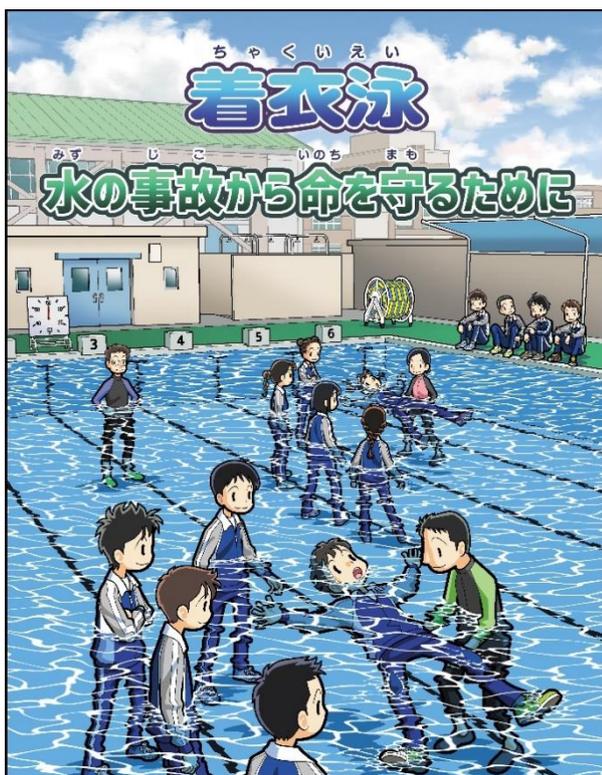
今日、『健康の記録』を配付しました。

1学期に行った健康診断の結果がまとめてあります。ご確認ください。

- ◎歯科、内科、耳鼻科、視力、検尿、心臓などの検診の結果、受診が必要な人で、まだ受診していない人は、夏休みを利用して受診しましょう。
- ◎受診されましたら、「受診報告書」を学校に提出してください。
- ◎検診結果などについて、何かご質問や連絡事項などありましたらご連絡ください。

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)



《1学期の健康教育より》

1年

「たばこと健康」 (7月11日実施)



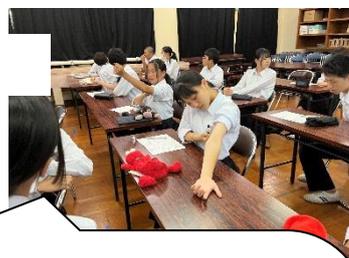
たばこの害について学習した後、保体委員のひと先生とで、たばこを誘われた時の断り方について、ロールプレイをしてもらいました。

(生徒の感想より)

- たばこが良くないっていうのは分かっていたけど、こんなにも悪いとは思っていませんでした。体に悪い影響過ぎるし、下手したら命に関わることにもなるから、「絶対に吸わないようにしましょう」と思いました。
- あらためてたばこはとても危ないものだったと思った。親戚が電子たばこを吸っているから、このことを教えてあげたいと思った。大人になっても、たばこは絶対に吸いたくない。

2年

「知る・考える お酒と健康」 (7月15日実施)



20歳未満の者がお酒を飲んではいけない理由

アルコールを分解する仕組みが未熟なため、体への様々な影響が大きくなります。

- 脳の発達への影響
- 成長障害
- 性機能の障害
- アルコール中毒の危険性
- その他(肝臓などの障害)

☆このため、20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。

授業の中でパッチテストをして、体内でアルコールを分解する力が強いかわ弱いかを調べました。この体質は大人になっても変わらないため、「弱い」と出た人は、大人になっても無理にお酒を飲まない方がいいということになります。

もちろん、「強い」と出た人も、今はまだアルコールを分解する力ができていないため、20歳になるまでお酒は飲めません。大人になってからも「適正飲酒」で飲みすぎないように！

(生徒の感想より)

- 私はアルコールに強い体質だと分かった。だからこそ飲みすぎないように気をつけようと思った。また、お酒には、体中に害を及ぼし、背が伸びなくなったり、成績が下がったりもするので、絶対に飲まないようにしたい。誰かに誘われても勇気をもって断りたい。20歳になったらお酒を飲む機会もあると思うけど、楽しくほどほどに適正飲酒を心がけていく。

3年

「いのちと性の学習」 (7月17日実施)

弥栄病院助産師の吉岡由美子様に、『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きました。

いのちの誕生の話から、望まない妊娠や性感染症の予防に至るまで、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。



(生徒の感想より)

- 今ここに自分がいるのはほぼ奇跡に等しいと知って、改めて親からもらったこの命を、死ぬまで大切にしていきたいなと思いました。性感染症とか、怖いなって思ったから、本当に気をつけようと思いました。
- 1つの命が誕生するまでどんなに大変で苦しいことかがわかりました。なので責任や愛情のない妊娠はさけたいと思いました。相手の気持ちをしっかり聞き、行動していくことを心がけたいです。