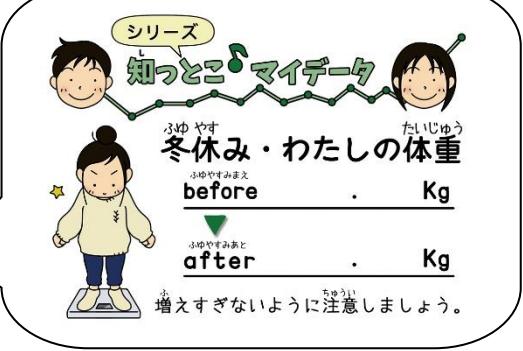


保健だよい

令和7年12月24日
京丹後市立
久美浜中学校
保健室

冬休みも元気に！

早いもので今年も残りわずかとなりました。11月後半より本校で流行っていたインフルエンザは治まってきましたが、今も胃腸かぜや発熱などで体調を崩している人が見られます。冬休み中も運動・食事・睡眠に気をつけるなど健康的な生活を心がけて、新年・新学期を元気に迎えられるようにしましょう。



保護者の方へ

『健康の記録』を今日配付しました。



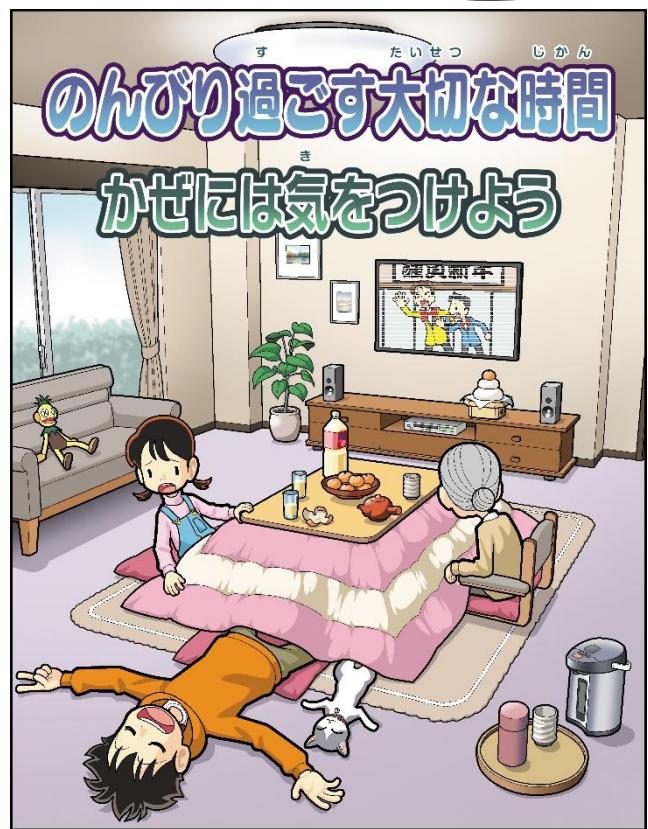
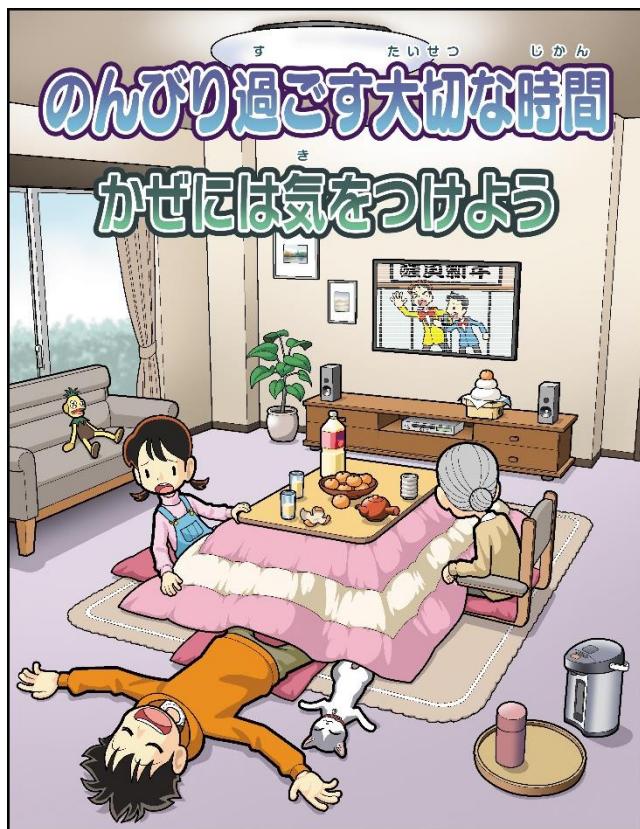
2学期の健康診断の結果をご確認ください。受診の必要な人は、冬休みを利用して受診しましょう。（受診されましたら、「治癒報告書」を学校に提出してください。）

<1年生の保護者の方へ>

色覚検査の結果については、健康の記録には記入しないことになっています。（京丹後市で統一）受けた人については、先月、結果のお知らせを配付していますが、もし届いていない場合はお尋ねください。

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）



《2学期の健康教育より》

3年「薬物乱用防止教室」(10月20日実施)

「STOP the 薬物！～断る勇気が未来をつくる～」

薬物乱用防止啓発事業事務局より、兵庫県薬剤師会理事の藤本高弘様にお世話になり、薬物乱用の危険性と防止策についてお話をされました。



2年「救命救急講習」(11月27日実施)

久美浜病院ライフサポートチーム(久美浜病院瀬尾医師、看護師5名、京丹後市消防本部の消防士3名)の計9名の方にお世話になり、心肺蘇生の実習を行いました。



(生徒の感想より)

- ・今回の救命救急講座を受ける前は、AEDの使い方とか、胸骨圧迫の深さとか全然知らなかっただけれど、受けたからは、命に関わる現場でも素早く動いていこうと思いました。自分の中でいちばん大切なのは、相手を助ける勇気?みたいなことだと思います。今日のことは一生大切なことだと思うので、大切にしていきたいです。

(生徒の感想より)

- ・今日の救命救急の講座を受けて、倒れている人がいたらすぐに助けることと、絶対に助けるという思いを持ちながれ救助することが大切だと思いました。もしかしたら、友達とか家族、身の回りの人が倒れたりするかもしれないから、そのときにすぐ対処できたらいいなと思います。



3年「デートDV 防止啓発講座」(12月4日実施)

京丹後市男女共同参画事業として、京丹後市市民課 河田様、労働者協同組合 稲川様にお世話になり、「大切な自分を守るために～デートDVとよりよい人間関係について考える～」というテーマでお話ををしていただきました。



対等な関係をつくるためのポイント

- ① 自分を大切にする
 - ② 自分の気持ちを言葉で伝える
 - ③ 友だちのつながりを大切にする
- プラス 自分の行動は自分で決めていい



フラフープを使って、人との距離のはかり方(ほどよい距離)について考えました。

(生徒の感想より)

- ・約5人に1人と意外と多く、身边にあることがわかった。
- ・お互いの理解が何よりも大切と感じた。互いが不満なく付き合うためにも話し合うことが大切だと思った。