

10月保健だより

～第二号～

柏崎市立第五中学校
保健室

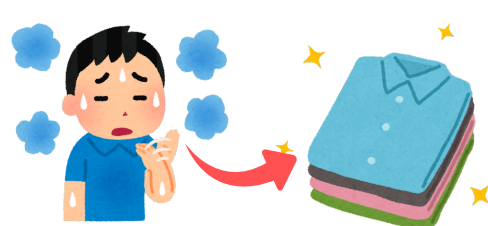
季節の健康テーマ：「秋の体調管理に気をつけよう！」

朝晩が涼しくなり、体調を崩しやすい季節です。「朝寒くて起きた。」という声も聞こえてきます。風邪をひかないように気をつけましょう。

・手洗い・うがいで風邪予防

・朝ごはんを食べて体温を上げる

・汗をかいたら着替えて冷えを防ぐ



生活習慣アドバイス：「早寝・早起き・朝ごはん」

生活リズムを整えることは、元気な学校生活に繋がります。
寝不足は集中力の低下にも繋がるので、十分な睡眠をとりましょう。



心の健康コーナー：「友だちに優しい言葉をかけよう」

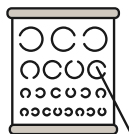
来週の音楽芸能発表会に向けて、20人全員がそれぞれの立場で頑張っています。
練習できるのも残り数日です。心の余裕がなくなってくる頃かもしれません。

そんな時こそできる人は、友だちが困っていたら「大丈夫？」と声をかけてみましょう。
小さな思いやりがみんなの笑顔につながります。

〇〇を手伝って!



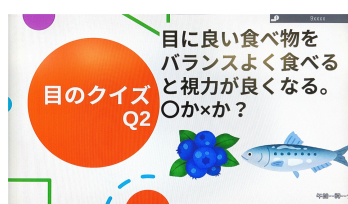
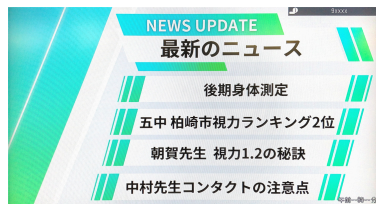
大丈夫?



10月10日 目の愛護デー

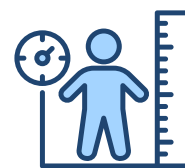


10月は目の愛護デーにちなみ、目の健康に関する掲示をしています。子どもも大人も目に良くないと分かっているにもかかわらず、スマホやタブレットは手放せません。画面との距離をとったり、暗いところで使用しないようにしたりと使い方に工夫をしましょう。その他にも目を休めることも大切です。ぜひこの機会に自分の目に優しい生活を心がけましょう！



10月15日 後期身体測定

後期の身体測定を行いました。中学生は特に身体が急成長する時期です。一番身長が伸びた生徒は春から6cmも高くなっていました。個人差はありますが、それぞれのペースで確実に成長しています。後日身体測定の結果を配布しますので、ぜひご家庭でご確認ください。



いのちと性の授業



10月17日（金）に開業助産師の鷲塚真紀子様から「性に関する意識と責任ある行動」というテーマで3年生を対象にご講話いただきました。

命が生まれること・生きていることの素晴らしさや、望まない妊娠を防ぐための方法、性感染症の予防方法等を教えていただきました。鷲塚様からは「自分のことも他の人と同じように大切にできる人になってほしい」とのメッセージをいただきました。

