

ほけんだより 12月

長岡中学校 保健室
文責 土屋 智美
2016/12/19

かつらぎ山の紅葉も見頃を過ぎ、気づけばもうすぐクリスマスです。2学期の終わりを迎えるにあたり、改めて2学期を振り返ってみてください。元気に過ごせたでしょうか。体育の授業の持久走。みなさんよく頑張りました。苦しくてつらい種目だけど走り終わった後の爽快感はがんばった自分へのご褒美です。寒い冬に体も心もたくましく鍛えるためには、これ以上のトレーニングはありません。逃げずにがんばる長中生にエールを送ります。がんばれ。



12/2 薬学講座

1年生…学校薬剤師の佐藤さん・大仁警察署の永峰さん

2年生…長岡ライオンズクラブのみなさん

3年生…長岡保護士会のみなさん

学年ごと、上記の方を講師に迎え、薬学講座が開かれました。感想を読ませてもらいましたが、みんな真剣に考えてくれてうれしかったです。

私は薬物乱用によってどのような症状になるのかということは知っていません。でも今日は目に見える症状だけでなく、脳の神経がうける異常な影響について細部まで知ることができました。また、ドラッグは一度の使用でやめられなくなったたり、治らないことも改めて理解することができました。本当に危険で怖いものだということがよく分かりました。

2年2組 根岸 里帆

普段、ニュースや新聞で見る薬物は自分には関係ないことだと思っていたけど、実際はすぐ近くで事件が起きていることが分かり怖いと思った。高校生など若い人も利用していることに驚いた。またその人たちはスマホなどで知り合った人を通して薬物を得ていると聞いて、スマホの使い方や人との関わりも気をつけたいと思った。なぜ薬なども多く使用すると薬物と変わりなくなるということも、とても怖いことだと思った。

1年1組 川口 瑠奈

私が今回の薬学講座で心に残ったことは「今は誰でも自分はやらないと思ってる。けれど何が原因でいけない道に走ってしまう。」という言葉です。「薬物乱用でつまったほとんどの人が、若い頃子ども頃は自分がやるわけがないと思っているのにやってしまう。」そして、乱用を一度経験してしまった人の半分以上がやめられない。「なぜだろ」と考えてみると、「若い頃や子どもの頃からの意識の低さが原因なのではないか」と思います。私は今から意識を高く持ち、自分を守っていきたいです。

3年4組 齊藤 真優



食物アレルギー対応について

食物アレルギーで給食対応している方へ、来年度の継続書類を配布します。今学期中に返事をお願いします。

また、今まで対応していなかった生徒で新規にアレルギー対応を希望される人は、12月22日までに学級担任までご連絡ください。



お礼の手紙 歯科教室 1年生

今回の歯科教室であらためて自分の食生活や歯の磨き方を見直すことができました。これからはダラダラと食べたり、チョコレート等のお菓子を食べ過ぎないようにしていきたいです。歯の磨き方も色が濃かった所をしっかりと磨けるようにしていきたいです。歯をきれいにしていけるように努力していきたいです。今日は本当にありがとうございました。 1年3組 鎌野 侑哉

12/9



口の中には私たちの想像をはるかに超えた数の菌が潜んでいるなんて恐ろしいです。でもそのことについて詳しく聞けたので本当に良かったです。歯の磨き方についても教えてくださりありがとうございました。歯周病・生活習慣病にならないよう、ていねいな歯みがきをしたいと思います。本当にありがとうございました。

1年1組 畠山 萌永

12/14・学校保健委員会



生徒の感想

今回の委員会の意義として、僕たち保体委員会から健康に対する発信をしていくことが、学校全体の健康・衛生面での向上につながっていくのかと思いました。なお、今回のアンケートで多くの不安を抱えている生徒がいるということは、学校としてあってはならないことです。劣等感を個性だと思い、劣等感だと思わせないよう悩みを解決していくべきだと思いました。

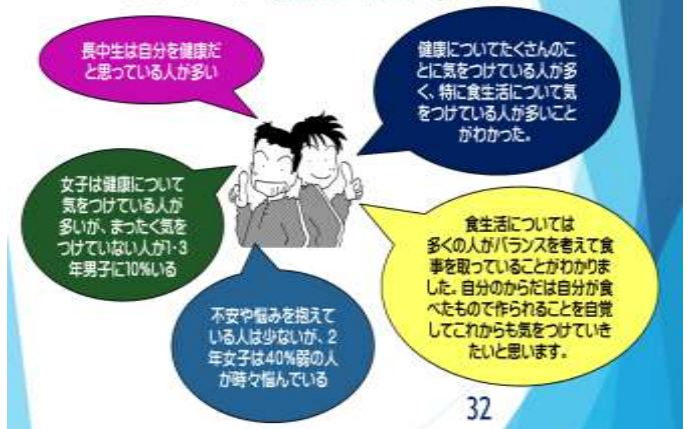
食生活においては、その意義を考えさせるよいアンケートになったと思います。この委員会をもとに、これから僕達が健康について多くを発信していきたいです。

健康教育について話題にしてもらって良かった。生徒の実態がわかった。食生活について意識している生徒が多いので、食について積極的に情報提供していきたいと思った。

長中生の健康課題について、色々な立場から話し合いを行うのが学校保健委員会です。生徒を代表して保体委員が参加してくれました。

11月に行った「健康に関する意識アンケート」しました。

アンケート集計してわかったこと



健康への意識改革が必要かもしれません。一番大切なのは自己管理です。

レベルの高い保健委員会でした。改めて生活を見直そうと思いました。容姿の悩みが多かったですが、健康な身体でなければ解決できません。健康な身体があってこそダイエットができると思います。

保護者の感想

教員の感想