

保健だより

No.8 令和4年 12月12日
倉敷市立黒崎中学校 保健室

師走を迎え、寒い日が増えてきました。学校では換気をしているので、教室の中も冷えます。寒くなると腹痛などの体調不良者が増えます。衣服の重ね着やカイロの使用などで体温調節をして、風邪をひかないように自己管理しましょう。

学校保健委員会 開催！

学校保健委員会が12/7(水)に、本校の体育館で開催されました。
今年度は、「学ぼう！自分と相手を大切にするスキル」と題し、
『コミュニケーションスキル』について学び、理解を深めました。

保健委員会から、
「委員会の活動報告」「健康診断の結果報告」
「コミュニケーションに関する実態調査」
を発表しました。
一生懸命、発表練習した成果が出ていたと思います。



また、colorful communications 代表の
野村恵里先生より、ご講話をいただきました。
『感情トランプ』という実践も含まれた、
充実した内容でした。



学校医の先生方から指導・助言を、
PTA 会長からご挨拶をいただき、
健康について考える時間となりました。



※ご参加いただいた保護者のみなさま、ありがとうございました。

生徒の感想

- 健康診断を受けてから、お医者さんに行く人が少なくてびっくりした。
- 自分たちの健康状態やコミュニケーション能力について理解できたので、良かった。
- 言語化カルタが一番印象に残っていて、楽しめたし状況によってみんながどのような感情を抱いているのかを理解できた。
- 学校保健委員会は最初、コミュニケーションや保健委員会の話を聞くだけだと思っていたけど、保健委員会の話を聞いて活動内容が具体的に分かったし、コミュニケーションの話はとても深い話でわかりやすく内容もわかったのが良かった。トランプのような遊びや書いた意見の話し合いでコミュニケーション能力を高めることができてよかった。今後活かせるようにしたいです。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症 の感染を防ぐために

感染症予防の3原則！

感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、
マスク



抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、
適度な運動



感染源の除去

人との密な接触や
人混みを避ける

これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人ひとりが簡単に実行できる内容が多いことがあらためてわかります。本当に恐ろしいのは「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれません。



もうすぐ冬休み♪

今年も残りわずかとなり、冬休みももうすぐですね。

この時期はクリスマスに大晦日、お正月とイベントが多く、子どもだけで出かける機会が増えるかもしれません。楽しい時間を過ごすとして、どうしても気持ちがゆるみがちになり、事故やトラブルの危険が高まります。出かける際には、より一層、気を引き締めましょう。

とは言っても、せっかくのお休みです。2学期頑張った自分をたくさんほめて、しっかり疲れを取ってください。また、家族や友達と良い時間を過ごしてください。

休み明けに、みなさんの元気な姿に会えることを楽しみにしています。

冬休みの過ごし方

