

ほけんだより



令和5年12月4日発行
石岡市立八郷中学校

〈今月の目標〉
冬を健康に過ごそう

～やけどに注意！～

カラーはHPに
載っています！

寒くなると、ファンヒーター・ポット・加湿器などの器具を使うことが多くなります。熱いお湯やスープをこぼしたり湯気に手を当てたりすると、やけどの危険があります。また、カーペットやカイロなどで、じわじわとやけど状態になる「低温やけど」にも注意が必要です！やけどをしてしまったら、とにかく冷やすのが一番です！流水が基本ですが、濡れタオルや氷、保冷剤などで冷やしてもいいでしょう。衣服の上からやけどをした場合は、むやみに脱がさずに服の上から冷やします。水ぶくれができた時は、つぶれないように保護することも大切です。

☀️頭痛のタイプ別対処法☀️

頭痛には様々な症状があり、症状によって対処法が異なりますそれぞれの頭痛の特徴を知り、正しい対処法を身につけておきましょう！今回は「片頭痛」と「緊張型頭痛」について紹介します。

片頭痛

症状…脳の血管が拡張して頭がズキンズキンとする。
原因…ストレス・肩こり・脱水・気圧の変化・
女性ホルモンの変化 etc…
対処法…こめかみを冷やす、カフェインをとる
注意点…体を動かすと悪化する

緊張型頭痛

症状…心身の緊張が原因。首や肩周りの筋肉が
収縮して血行が悪くなり、体全身が
締め付けられるような痛みが起こる。
原因…ストレス・長時間の同じ姿勢・冷え etc…
対処法…温める、体を動かす(お風呂、ストレッチなど)

★・性教育講演会を行いました・

11月に3年生の性教育講演会を開催しました。

東京学芸大学の鈴木琴子先生が来校され、妊娠、出産についての講演や赤ちゃん人形でのふれあい体験などを行いました。

時に楽しく、時に真剣に学んでいるみなさんの姿を見ることができ、実りのある講演会になったと実感しました。性に関する正しい情報をもつことは非常に大切です。今回の講演会を将来に生かしていきましょう。

- ※1、2年生は2月1日(木)に開催します。保護者の参観も可能となっております。
 - ★2年生 10:30~12:00(講演のみ)
 - ★1年生 13:30~15:00(講演のみ)
 - ★保護者に向けた講演 15:00~15:30
- ぜひお越しください！！



●薬物乱用防止教室を行います●



近年、大麻による検挙者が急増しているようです。最近では薬物が入ったグミが出回り、ニュースになりましたね。
薬物の誘いにきっぱりと断る勇気を持つことが大切です。
誤った判断で、当事者とならないよう家庭での声かけをお願いします。12月7日(金)には茨城ダルクさんによる薬物乱用防止教室を行っていただきます。
薬物の恐ろしさを知り、ぜひ今後の生活に生かしてください。

〈加湿器を設置しました！〉

加湿器を1クラス1台、3年生は2台設置しました。
保健委員会に水の補充などの管理をお願いしています。
3年生は受験も控えているため、換気も行い、適切な環境で過ごしてください。



🌸 生徒の皆さんへ 🌸

朝晩が寒すぎて暖房が必須になってきましたね。ジャージの下がTシャツのみの生徒がいるようですので、ヒートテックなどの着用をして寒さ対策をしてくださいね。電気代高いな～でも付けないと生活できないな～と日々葛藤しながら過ごしています。だがしかし！冬にはいろんなイベントがあるし、おでんは美味しい、それだけで乗り越えられちゃいますよね！今年はスポンジから作るクリスマスケーキを作ってみようかなと思います！みなさんもどこに行ったか何食べたかなど教えてくださいね(^_^)

みなさんや保護者の方から「保健だより楽しみにしているよ」と言っていただけがあり、とても励みになっています。それでは、年明けに向けてやり残したことはないか振り返りながら生活していきましょう！

保健室 田中