

国本中に健あい



ありんこパワー

国本中学校保健だより
令和2年1月10日

あけましておめでとうございます。今年も心身ともに健康に過ごせるように保健室からも応援したいと思います。

授業が再開して、3日目が過ぎました。学校の生活リズムに戻りましたか？ 1月20日は「大寒」で、1年の中で最も寒い時期と言われています。寒さに負けないように、朝食をしっかりと食べて登校しましょう。



気持ちを大切にしたい1年間にしよう！



ついた餅より心持ち

ということわざを知っていますか？

昔ながらの杵と臼でついたお餅をもらうのはうれしい、それよりもうれしいのはお餅をあげようという気づかいだ、という意味です。

誰かが自分のために何かをしてくれている、自分のことを気にかけてくれている、それに気づくことも大切です。「もちろん、分かっている」だから、「モチベーションが上がった」という人は、その感謝の気持ちを大切に！



インフルエンザ こんなことにちゅーい！

国本中のインフルエンザ罹患者は、12月が8名で、現在もごく少数です。近隣の学校と比べてとても少ない状況ですので、これからが流行の本番と考えられます。

家庭で朝の健康観察をしよう！

- 夜はよく眠れた？
- 朝の顔色は？
- 少しでも変だったら検温しよう。



朝食をしっかりと食べて登校しよう！

- 朝食が取れないような体調では学校生活に支障があります。
- 朝の食事は脳へのエネルギー源となります。



歯みがきをしっかりしよう！



- 口の中をきれいにすること、歯みがきをすることは、インフルエンザの予防にとっても有効です。

マスクをしよう！

- 清潔なマスクを使いましょう。

手洗いをこまめにしよう！

- アルコールで除菌するよりも石けんで手を洗うことが重要です。



12月18日（水）に学校保健・学校給食委員会を開催しました。PTAの役員の方に参加いただき、学校医の先生方にご指導をいただきました。下記のとおり報告します。

「学校保健・学校給食委員会」の報告

【安全教育について】

（学校安全について）

- ・避難訓練や防犯教室の実施

（交通安全について）

- ・交通安全教室の実施
- ・登下校の指導
- ・通学路について



【生徒の体力について】

（新体力テストの結果から）

- ・学年により違いがありますが、全国平均を上回る項目がありました。しかし、全学年においてハンドボール投げが全国平均を下回っています。体育の授業で、ボールを投げる機会を増やしていきたいです。

【食育・給食について】

（食育について）

- ・国本地区食材マップの作製
- ・地産の野菜や米の優先使用

（給食について）

- ・献立の放送などの毎日の活動
- ・お弁当の日の事前PR活動
- ・読書週間にお話給食を実施



参加していただいたPTAのみならずからも貴重なご意見をいただきました。ありがとうございました。

- ・体格はどの学年も男女とも全国平均に比べてやや小さいです。
- ・視力は、全国的に低下傾向にあり、本校でも視力A以下の生徒は全校の半分以上51.9%で190名いました。特に視力Dの割合はどの学年も25%を超えています。
- ・歯科は、全国的にむし歯が減少しているのに対し、本校ではむし歯ありの生徒が非常に多い現状です。DMF指数（一人当たりの永久歯むし歯の数）全国平均は、0.74に対し、本校は1.41で、約2倍のむし歯の保有となっています。宇都宮市の医療援助制度もあるので、中学校3年生までに必ず、治療しましょう。

【保健管理・保健教育について】

（性教育講演会の実施について）

- ・1年 性といのちの健康教育 11/8
- ・3年 性教育講演会 12/12

（インフルエンザ予防対策について）

- ・石けんでの手洗いおよびアルコール、加湿器の使用について
- ・うがいの奨励（お茶水筒の持参可）
- ・インフルエンザの出席停止については、医師からもらう「証明書から、インフルエンザ経過報告書」に変更になりました。発熱をした日を0日目として数え、5日目を経過したのち登校可能となります。

《 学校医 松本国彦先生のお話 》

- ・インフルエンザの予防には、アルコールを使う前に、よく流水で手を洗うことが大切です。
- ・インフルエンザにかかってしまったら、医療機関で処方された薬をきちんと使用し、保護者の監督下で療養しましょう。
- ・インフルエンザが治癒し登校を再開する場合は、必ずマスクを着用して下さい。



《 学校薬剤師 山口昌宏先生のお話 》

- ・学校薬剤師として、年間3回学校の給食施設の点検等を行っています。
- ・薬物乱用防止教育を推進しています。大麻やMDMAなどの違法薬物は幻覚作用が大きく、健康被害だけでなく人格も崩壊します。「違法薬物は絶対にダメ」という教育が重要です。

