

1がっ ほけんたより



令和5年度
陽西中学校
保健室



今月の保健目標…**かぜの予防**

新年あけましておめでとうございます。元気に年を越せたでしょうか。
昨年末から続くインフルエンザはまだまだ油断はできません。今期のインフルエンザAはAH1型とAH3型があり一度罹患しても、その後、別な型に罹患してしまう人もいます。罹ったから大丈夫とは言えない状況です。
自分でできること。それは自分の健康を守ることです。感染対策を心がけながら、心身共に健康に過ごしていきましょう。

大麻グミって知っていますか？

～11/27（月）全校生で薬物乱用防止教室～

学校薬剤師の真鍋先生から、テレビでも話題になっている身近な薬物について特に詳しく説明をしていただきました。
「大麻グミ」は12月から違法となりました。
あわせて「オーバードーズ」（飲薬の服用料を守らずに大量に服用すること）薬物乱用は犯罪です。
そして大切な自分の体と心を蝕んでしまうことを再認識しました。

皆さんのこれからの人生に大きく役立つ内容でした。



薬物乱用とは

- * 正しい目的や使い方以外で薬を使うこと
- * 法律で使うことを禁止されている薬物などを使うこと



12/7（木）に学校保健給食委員会がありました。



学校医・学校薬剤師・PTAの役員が参加しての開催となりました。
生徒と同じメニューの給食をいただきました。その後、陽西中の生徒が心身共に健康で過ごせるための話し合いをしました。保健体育委員長の2-5荒井さんと給食委員長2-5園東さんからは委員会活動の紹介がありました。

2年生が、がん教育を行いました。

生涯のうち国民の二人に一人がかかると言われているがんについて学びました。科学的根拠をもとにした正しい知識理解、がんと向き合う人々に対し共感的理解を深め、健康といのちの大切さについて学習しました。



受験生の皆さんへ



今までの努力の成果を最大限に出せるように、引き続き体調管理をしていきましょう。朝昼夕食をしっかりとって、睡眠時間もしっかりと。規則正しい生活続けることによって最高のパフォーマンスを出せるはず。チョコレートなどに含まれるポリフェノールは、脳を活性化させると言われています。温かい飲み物と一緒に気分転換もしてください☺
試験前には、落ち着いて深呼吸。（鼻から息を吸って口からゆっくり吐き出す）
がんばってきた自分を信じて★



◇色覚検査について◇

先天性色覚異常は男子の約5%、女子の約0.2%の割合にみられます。色がまったく分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。

しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望めます。

本人には自覚のない場合が多く、子どもが検査を受けるまで、保護者もそのことに気づいていない場合が少なくありません。

治療法はありませんが、授業を受けるにあたり、また職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくためにもこの検査は大切です。

学校では色覚異常の児童生徒に配慮した指導ができるよう、希望者を対象にした色覚検査を随時行っています。希望する人は、下記のカードを持って来室してください。

《色覚検査希望カード》

※検査を希望するときは下記を記入して、保健室へ持ってきてください。

年 組 名前

事前に伝えておきたいことがあれば記入ください。

結果記入欄 《 異常なし ・ 専門医（眼科）へのご相談をお勧めします 》

