

Oasis



2022年12月
北池田中学校 保健だより
養護教諭 岡崎

最近日が暮れるのが早く、夕方になると辺りは真っ暗です。友達と遊びに行ってもなるべく17時半頃には家に帰って、お家の人を安心させましょう。冬休みも規則正しい生活をして風邪、COVID-19、インフルエンザにかからないように気を付けましょう。令和5年も充実した楽しい学校生活になりますように…

先月4日(金)6限体育館で1年生に養護教諭と栄養教諭から骨調べ集会を行いました。内容は岡崎から以下のことを話しました。

- ① 骨の役割
- ② 骨のクイズ
- ③ 骨の成長
- ④ 骨を強くするために大事なこと
- ⑤ 骨密度結果発表



また、栄養教諭からは骨を強くするための食生活(栄養素)について話を聞きました。1年生の皆さんは、積極的にまた真剣に、授業に参加することができていました。

上位3名を後日表彰しました。

1年生

1位 3組 KYさん	3組 SRさん
2位 4組 TOさん	3組 OYさん
3位 2組 KYさん	5組 YYさん

2年生

1位 3組 BRさん	4組 TAさん
2位 1組 MTさん	1組 KCさん
3位 2組 KSさん	6組 TOさん

3年生

1位 5組 KTさん	1組 SWさん
2位 5組 NTさん	1組 YMさん
3位 1組 MTさん	2組 HHさん

1年生の4月の段階で180.9cmあるKYさんにインタビューしました。私が養護教諭になって180cm超えの1年生は初めてです。すごいですね。

1位嬉しいな。身長はお肉とかたんぱく質の多い食品をいっぱい食べたら伸びました。日頃気をつけていることは特にないけど、縮みそうなことはしていない。例えば重すぎるものは持たないとか。好きな食べ物はお肉全般!! KY



★保健行事★

脊柱側彎症検診 (2次)…12月6日(火)
8時40分に体操服で保健室集合(該当者のみ)



日本スポーツ振興センターについて

4月に配布しましたが、学校での怪我(登下校時を含む)についてお知らせします。学校管理下(クラブ活動も含む)で怪我をした際、後日でも医療機関を受診された場合は、日本スポーツ振興センターから給付金が出ます。この保険は、生活保護家庭以外全員加入しています。支払った金額(子ども医療を使用した場合、1回500円)プラス保険診療点数の1割がお見舞金として支給されます。そのため、学校での怪我で後日受診した場合や、冬休みなどの長期休みのクラブ活動中での怪我で病院を受診した場合は、養護教諭岡崎までお知らせください。申請に必要な書類をお渡しします。なお、申請期限は怪我が起こった日から2年間です。何か不明な点があれば、気軽にお問い合わせください。よろしくお願いいたします。



インフルエンザ、COVID-19を予防するには…

- ・栄養と睡眠を十分にとる。
- ・人ごみを避ける。
- ・適度な温度、湿度を保つ。
- ・マスクを着用する。
- ・手洗いとうがいをする。
- ・十分な換気。



今年の保健室は、大きな怪我もありましたが、精神的な不調を訴える生徒が特に多かったです。中学生という多感な時期に、今の時期だからこそその悩みも多く、ストレスを抱えている生徒が多いです。そんな中で私ができることは、生徒一人一人の話を聴き、解決に向けて一緒に考え、導いていくことだと思っています。至らない点もあったと思いますが、2023年も生徒一人一人の話をよく聴いて、向き合っていきたいと思っています。何かございましたらいつでも保健室までご相談に来てください。来年もどうぞよろしくお願いいたします。