

Oasis



2022年 10月
北池田中学校 保健だより
養護教諭 岡崎

天高く馬肥ゆる秋となってまいりました。北中では体育大会に向けて連日の練習に励んでいます。そろそろ疲れが出始める時期です。たっぷりの睡眠と栄養、規則正しい生活習慣を心掛けて学校生活を送りましょう。当日は救護席から応援しています。みんな頑張ってください!!

10月の保健行事
13日(木) 脊柱側弯症モアレ検査
AM 1年生、抽出生

ショーツの寄附受け付けています!

中学生は突然の月経や腹痛で、ショーツや下着を汚してしまうことが多々あります。保健室に常備していたショーツが底をついてしまいました。お家の中で、未使用の女の子用のショーツ(生理用ショーツならなおGOOD)がありましたら、保健室に寄付していただくとても助かります。男の子用もありますので、いざという時は気軽に申し出てください。

なお、突然の月経でナプキンがない場合など保健室にありますので、遠慮なく言ってくださいね。服や下着を汚した場合もすぐにきてください。

寝る前にスマホを触っていませんか?

朝、起きられない

昼間もずっと眠い...

—そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしたら、「寝る前スマホ」が原因かもしれません。

★ 体内のリズムを乱すのは

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまいます。

★ 「いい眠り」のために

大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれませんね。

- 晩ご飯の後は趣味の時間にする
- お風呂の後はストレッチでリラックスタイム



↑実際に作った月見団子

9月10日(土)は十五夜でした。保健室前に月見だんごのレシピを書き、家族のために作ってみようと呼びかけたところ3年5組の川口海晴くんが実際に作ってくれました。

作った感想

「初めて作った割には中までモチモチして、おいしく上手に出来て良かったです!!家族もおいしいと言っていたので作って良かったです。」

先月3年生男子保健の授業「生活に伴う廃棄物の衛生的管理」の授業を行いました。ごみの処理方法や、下水道の仕組み、公害について自分の事として捉え、今後どうしていったら大気汚染などのない綺麗な国になるか学習しました。一部ですが生徒の感想を掲載します。

3-1 M「ごみ袋にかかるお金や埋め立て地が減少していることを知れた。公害病にかかっている人の中では呼吸器障がい系の人が多いと分かった。また、これからの環境の問題も考えていかなければならないと感じた。」

3-2 M「今までごみの分別などはすべて親に任せていたから、もっと3Rについて学びたいと思いました。水の使い方を改めようと思いました。詳しく教えてくれたので先生の授業はとても分かりやすかったです。」

3-2 M「自分もごみの量を減らすため繰り返し使うなどのことをしようと思った。」

3-5 N「今回の授業であまり身近のことと思っていなかったゴミについて親近感がわいてきたと同時に、危機感を感じた。これからは、ゴミについてしっかり考え、ゴミ問題、環境問題に自ら働きかけようと思った。公害はこわい。」

3-6 T「廃棄物やし尿についてもよく分かったし理解しやすかった。一人一人が心がけることで、環境・水質汚染を防いでいくことができるのかなと思った。」

保健室のルール

秋も深まり、怪我や病気で来室する生徒が増えました。もう一度保健室の利用のルールを載せておきますので、守ってくださいね。

- ① 必ず一人で来ること。
- ② 授業中は「保健室来室確認書」を職員室でもらってくること。
- ③ 健康な子、病人、けが人、誰が来ても自由ですが来室者が多い時は重症者を優先します。
- ④ 岡崎の指示に従いましょう。



保健室では薬を出せません。
自分に合ったものを持ってきましょう。



Water cooler 設置しました。

玄関横の保健室前に Water cooler を2台設置しました。水筒を忘れた場合や空っぽになった場合、クラブ活動時などの水分補給として利用してください。直接口を付けることがないようにコップに入れて飲んだり、きれいに洗った手で受けたりして飲むようにしましょう。高価なものですので、ふざけて間違った使い方をしたり、壊したりしないように大切に扱ってくださいね。