1月 保健だより

令和８年1月８日(木)
牛堀中学校　NO.11

３学期が始まりました。冬休みは、普段できないことに時間をかけたり、親しい人に会ったりし、充実して過ごすことができましたか？３学期も健康に気をつけて、充実した学校生活を送れるといいですね。また、これからの季節は感染症に注意が必要です。「うがい手洗い、換気」を十分に行い、寒い冬をみんなで元気に乗り越えましょう。

1月の保健行事

9日(金)　体位測定 (1A)
13日(火)　〃　(3A)
14日(水)　〃　(2A)

自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう

外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。

感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。

栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。

先生の健康目標は･･･

□バランスの良い食事をとる。
□甘い物を食べすぎない。
□カフェインをとりすぎない。
□適度に運動する。
□寝る時間が０時を越えないようにする。
□ストレスをためない。

守れるように頑張ります！

あなたの爪、長く伸びていませんか･･･？

爪が伸びている生徒が多く見受けられます。自分は良くても、他者にけがをさせる危険性が高いです。また、衛生面でも問題があります。爪を正しく切り、爪の健康を保ちましょう。

爪の健康○×クイズ

Q1 爪は長く伸びてから切ったほうがよい。
○か×か、どっち？

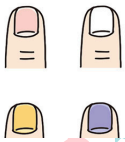
A1 ×
爪は、長くなると（手のひらの側から見たとき、指より爪が出ていると）割れやすくなります。また、まわりの人を傷つけてしまう恐れもあります。爪と指の高さがそろうように、爪を切りましょう。

Q2 手の爪を切るのは、１か月に１回ぐらいがよい。
○か×か、どっち？

A2 ×
子どもの爪は、大人よりもはやく伸びます。１週間に１回ぐらいは、爪の様子を見て、伸びていたら切りましょう。

Q3 健康な爪の色は、うすいピンク色である。
○か×か、どっち？

A3 ○
爪の色が、白い・黄色い・青むらさき色などの場合は、何かの病気にかかっているのかもしれません。病院でみてもらいましょう。



12/４(木)薬物乱用防止教室を実施しました

２年生を対象に、学校薬剤師の先生をお招きし、薬物乱用防止教室を実施しました。薬物が与える影響について触れ、絶対に手を出してはいけないことを学びました。

また、普段飲んでいる医薬品の用法・用量を守ることの大切さについても教えていただきました。SNS等の使用により、私たちの身近にも、薬物の危険性がたくさん潜んでいます。学んだことを、これからも忘れないでいてほしいです。

身長を伸ばすためには？
～体位測定が終わったら、自分の生活を振り返ろう～

「先生、身長測って良いですか？」みなさんが保健室に立ち寄る理由の中で一番多いのが、身長を測ることです。「どうしたら身長伸びますか？」これもよくある質問です。身長が伸びやすくなるポイントは以下の通りです。

- 日光を浴びること
- 運動をすること
- さまざまな栄養をバランスよく摂ること
- よく寝ること

体位測定をきっかけに、自分自身の生活の中で改善できることがないかを振り返り、行動してみましょう！