

ほけんだより がつ 9月

いちき串木野市立羽島中学校

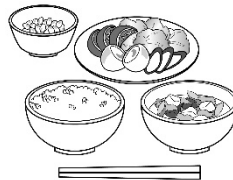
もうすぐ運動会

熱中症予防のために、規則正しい生活を心がけるとともに
次の点に注意をしましょう。

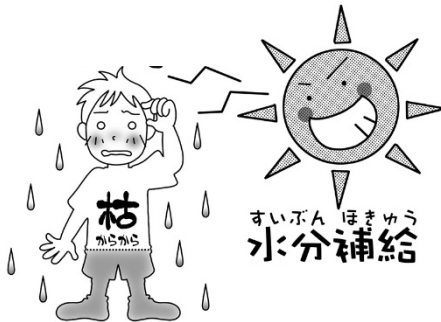
体調が悪いときは
無理をしない



朝ごはんを
しっかり食べる



早寝早起き



運動会の練習時には
帽子・飲み物・タオルを
忘れずに！

こんなとき、けがをしやすくなります

睡眠・休養不足



慣れていない
作業や行動



イライラ
している



急いでいる



限界を
超えている



万全の体調で運動会当日を迎えられる
ように、落ち着いて過ごし、けが予防に
も心がけましょう。

いまも
1日平均28人が
結核と診断されています。

せき・たんが2週間以上続いたり、
微熱や体のだるさが続く場合は、
早めに医療機関を受診しましょう

厚生労働省

厚生労働省 HP より

毎年、9月24日～30日は「結核予防週間」です。今年度から、結核だけでなく呼吸器感染症に対する正しい知識の普及を図るために『結核・呼吸器感染症予防週間』と名称が変わりました。

最近では、新型コロナウイルス感染症をはじめとした呼吸器感染症の脅威が再認識され、咳エチケットや手洗い、換気などの基本的な感染症予防が普段の生活の中で定着し、生活様式が変化しました。新型コロナウイルス感染症が流行したときには、終息する日が来るのか不安にもなりました。けれど、この危機を回避し、日常の生活が戻ったことに感謝しましたし、私たちは、協力して思いがけない危機へも対応できることを学びました。

今回、学んだことを教訓に、これからも感染症予防について考える週間になるといいなと思います。

保健室からのつぶやき



自分への挑戦！

始業式で、校長先生が「挑戦」の話をしてから、羽島中ではいろんなところで「挑戦」について話題になることが多いですね。今、コンテナ室の前でも、みなさんの「挑戦したいこと」が掲示されています。

先日、コンテナ室前である生徒と「何に挑戦するか」話をしていました。私が「挑戦って自分との戦いだよ。例えば、悪口を言わないとかさあ。」と言うと「先生、それって当たり前じゃないですか。」と言われました。みなさんはこのことについてどう思いますか。確かに当たり前ですが、それができているかどうかは別問題。私が「大人でも悪口を言わない人なんていないよ。」と言うと「えー！！」ととても驚かれました。

もちろん、悪口をいわないことに超したことはありませんが、悪口とまではいかななくても「あの人はいいのになんで私だけ・・・。」とか「ずるい。」とか不平不満を口に出すことはありませんか。人間なら誰しもあることだと思います。いい大人の私にだってありますよ。中学生の頃は今よりもっと不平不満だらけだったと思います。けれど、人はいろいろな経験を通して他人の気持ちを考えて行動できるようになったり、学ぶことによって自分のことも他者のことも肯定的に捉えられるようになったりして、心が成長するのではないかと思います。けれど、すべての人がそういう風に成長する訳ではないな、心が成長する人とそうではない人との違いは何かとずっと考えていました。今も周りの人を観察しながら、考え続けています。

そんなことを考えながら、先生も2学期に挑戦したいことを決め、コンテナ室前に掲示しました。みなさんも是非「心の成長」のために、何かに挑戦してみてください。