

ほけんだより

2019. 3. 1 (金)
平川市立尾上中学校
海老名



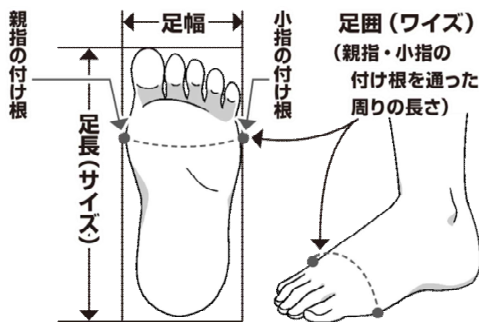
穏やかな日差しの日が続いています。雪もどんどん減っています。このまま春が来るのかと思ってしまうようですが、油断はできません。近隣の市町村ではインフルエンザの流行で学年閉鎖の措置をとっているところがあります。手を洗ったり、消毒剤を手につけたりしましょう。学校全体で3年生をサポートしましょう。

3月15日は
靴の日

靴の正しい選び方を知ろう!

運動時のけがを予防するためにも、靴の正しい選び方、履き方を知っておくことは大切です。下のポイントをチェックしてみましょう。

サイズの計測



足の大きさは左右で少し違います。両足を測ってみましょう。

スポーツ選手は 靴を正しく履いている!

靴のかかとを踏んで履いたり、ひもやベルトを締めずに履いたりする人を目にします。「楽だから」「めんどくさい」と思っている、思わぬところでけがにつながる可能性があります。

スポーツ選手は、運動前、必ず靴ひもをしっかり締め、ゆるみのない状態にします。これは、競技中のけがを防ぐためはもちろん、競技パフォーマンスを高めるために、当たり前に行っていることです。

爪先のゆとりは4ミリ～1センチくらいが目安



3月3日は
耳の日

気をつけよう! ヘッドホン難聴 ヘッドホンで聴くときの注意点

①大きな音で聴かない



②長時間聴かない



③周波数が高い音を聴きすぎない



行事を振り返る～その4
 学校保健委員会 (12/6) 全校
 「電子機器の依存について考えよう」



事前に学級で話し合い活動をしました。昨年決めたルールが守られているか、についてでした。ワークシートに記入しながらでしたが、使用ルールを忘れてしまったか、覚えていても守ろうとする意識が低かったことが、現状として出されました。全校での話し合いの場で、一つの意見しか出なかったのは残念でした。それでも、1年生が学級でロールプレイングを行っていて、それを全体でも発表してくれたことに感心しました。



保健委員会の発表は、1年生が目への影響で、2年生が電子機器の依存について、病気としての対応を発表しました。3年生は依存レベルをはかる判定と対策を説明しました。興味と関心をもって項目に答えて自己審査をしていました。



昨年と同じく弘前大学大学院医学研究科の佐藤 温教授をお招きして、講話をして頂きました。がんについて、生活習慣との関わりや検診を受けることの重要性、早期に発見されれば日常生活が続けられること、更に病気についてだけではなく、家族愛や郷土愛についても話されました。尾上や地域の景色をスライドで使われました。

「がんについて知ろう」



がんについてのアンケートの事後結果

- 家族とがんについて話し合おうと思う
はい 80.2% いいえ 19.8%
- 家族にがん検診を勧めようと思う
はい 80.7% いいえ 5.8% わからない13.5%
- がんは日常の生活習慣に影響を受ける病気だと思う
はい 82.6% いいえ 9.7% わからない7.7%
- 命を意識する はい 事前76.8% →事後87.4%