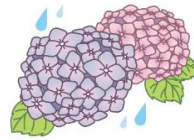


ほけんだより 6月号



令和6年6月28日

佐世保市立鹿町中学校

～校訓 磨きあえ心 学びあえ知 鍛えあえ体～

梅雨に入り、湿度の高いジメジメした日々が続いております。こまめな手洗いなどを行い、食中毒や感染症には十分注意してほしいと思います。また、7月のシーカヤック学習の日は、該当学年のみお弁当となります。右の図を参考に、食材にはしっかりと火を通して、傷まない工夫をお願いいたします。生徒たちは、市中体や第1回テストが終わり、復習や次の目標に向けて勉強や部活動など、1学期最後までしっかり頑張してほしいと思います。

お弁当の傷みを防ぐには

- おかずは中心までしっかり加熱する
- 水気や汁気をよく切る
- 冷ましてから弁当箱に詰める
- 保冷剤や保冷バッグを利用して持ち運ぶ

飲酒喫煙防止教室（1・2年生）

6月14日(金)、1・2年生を対象に飲酒喫煙防止教室を開催しました。講師を学校薬剤師の先生にお願いしました。生徒たちは、飲酒や喫煙が及ぼす脳をはじめとした心身への影響などについて学びました。未成年としてすすめられても断ることができる強い意志を持ち、生涯にわたって健康的な生活を送ってほしいと思います。



タバコ



- ①タバコには害があります。
- ②成長期である子どもの時にタバコを吸うと、より大きい害があります。
- ③いったんタバコを吸い始めるとなかなか止められません。

中学生の今は、心と体が大きく成長する時期です。

アルコール



- ①お酒には害があります。(特に肝臓、脳)
- ②20歳になるまではお酒を飲まないこと。(成長期に飲むと影響が大きい。法律で禁止されている。)

～生徒の感想（一部）～

薬を飲む時にはしっかり説明書などを読み使っていきたい。

タバコを吸ったり、お酒を飲んだりすると自分も危険、タバコは自分だけでなく他の人も危険だとわかりました。

妊婦の人が飲酒喫煙をしてしまうと、お腹の中にある赤ちゃんにまで害があることを初めて知りました。

頭痛薬でも用法・用量を間違えると乱用になることを知った。

仲の良い人であったとしてもきっぱりと断って周りに流されないようにになりたい。

薬物を近づけないためには・・・

元気なからだと元気なところが必要です！！

ロールプレイングを行い、タバコをすすめられた時の断り方について学びました。2年生が頑張ってくれました！🌟



熱中症対策をしましょう！！

現在、保体給食委員会のみなさんが、毎日生徒玄関に「気温」「WBGT値(暑さ指数)」を記入してくれています。「朝・昼休み・部活動前」の3回記入をしていますので、生徒の皆さんはポスターを見て、現在の熱中症の危険度はどのくらいなのか確認しましょう。そして、危険度に応じた行動をとるようにしてください。これから気温が上昇し、熱中症になる危険性が高まります。日頃から規則正しい生活を送り、こまめに水分補給を行って熱中症を予防しましょう。

★暑さ指数(WBGT)とは・・・

熱中症を予防することを目的として、人間の熱バランスに影響の大きい「気温・湿度・輻射熱(ふくしゃねつ)」の、3つを取り入れた温度の指標です。



保体給食委員会の皆さん、毎日の記入ありがとうございます。引き続き、鹿町中学校生徒のみんなの健康のために、係活動を頑張らしましょう♪

第1回メディアコントロール週間がはじまります！

本校では、7月1日(月)～7月7日(日)の1週間を「第1回メディアコントロール週間」とし、メディアとの関わり方や生活習慣を見直す週間にします。コントロールによって生み出された時間は有効活用し、勉強や読書、趣味、家族の団らんなどの時間にしてほしいと思います。

子どもたちは、メディア・早寝・早起き・朝ごはん・歯みがきの5つの項目にチャレンジします。生徒たちは、自分の健康のために、規則正しい生活を意識してより良い1週間を過ごしてほしいと思います。

また、子どもたちの健康のために、ご家庭でもご協力をお願いいたします。最終日(7/7)には、子どもたちが「保護者サイン」をもらいにきます。子どもたちの1週間の取り組みを見ていただき、サイン(※1)や助言(※2)をカードに記入していただきますようお願いいたします。

本日、保護者向けに案内文書を配布しておりますので併せてご確認ください。



(表)

鹿中 メディアコントロール チャレンジ！ 年 組 番 名前

チャレンジ週間 7/1(月)～7/7(日) 提出日: 7/8(月)

※メディアについて、各家庭ごとのコースにチャレンジしますか？チャレンジするコースに○をつけてください。家の人と話し合い、宣言して取り組みましょう。

「ゆるめ」コース ○ ……ノーメディアデー(日や月曜)を除く。学習以外のメディア(テレビ、ゲーム、スマートフォン、タブレット等)を使用しないコースです。
 「ゆきま」コース ○ ……メディアは1日1時間までにしよう。学習以外のメディアの使用は、1時間(土日は2時間)までとするコースです。
 「ゆきま」コース ○ ……良い習慣にしよう。メディアの使用は、21時までとするコースです。
 「ゆきま」コース ○ ……目に優しくしよう。メディア使用中、30分に1回は5～10分休憩し、20秒以上遠くを見ます。

まずは、チャレンジです！毎日自分自身を振り返り、できたところを○でチェックしよう。スマートフォンやゲームなど、使わないときは、お守りの人に預けましょう！

| できたところを○でチェックしよう。 | 7/1(月) | 7/2(火) | 7/3(水) | 7/4(木) | 7/5(金) | 7/6(土) | 7/7(日) |
|------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| メディア () コース | | | | | | | |
| 早寝 () 時 () 分までに寝た。 | | | | | | | |
| 早起き () 時 () 分までに起きた。 | | | | | | | |
| 朝ごはん 朝ごはんを食べた。 | | | | | | | |
| 歯みがき 朝・昼・夕、歯みがきをした。 | | | | | | | |

※1 保護者の振り返り(感想)(表紙)

※2 子どもの成長や生活習慣の改善、生活リズムの定着を促すための助言(裏紙)

(裏)

メディアコントロール週間 7/1(月)～7/7(日) 提出日: 7/8(月)

※メディアについて、各家庭ごとのコースにチャレンジしますか？チャレンジするコースに○をつけてください。家の人と話し合い、宣言して取り組みましょう。

「ゆるめ」コース ○ ……ノーメディアデー(日や月曜)を除く。学習以外のメディア(テレビ、ゲーム、スマートフォン、タブレット等)を使用しないコースです。
 「ゆきま」コース ○ ……メディアは1日1時間までにしよう。学習以外のメディアの使用は、1時間(土日は2時間)までとするコースです。
 「ゆきま」コース ○ ……良い習慣にしよう。メディアの使用は、21時までとするコースです。
 「ゆきま」コース ○ ……目に優しくしよう。メディア使用中、30分に1回は5～10分休憩し、20秒以上遠くを見ます。

まずは、チャレンジです！毎日自分自身を振り返り、できたところを○でチェックしよう。スマートフォンやゲームなど、使わないときは、お守りの人に預けましょう！

※1 保護者の振り返り(感想)(表紙)

※2 子どもの成長や生活習慣の改善、生活リズムの定着を促すための助言(裏紙)

メディアカード