

ほけんだより 12月

令和3年12月3日
上矢作中学校保健室



日に日に寒さが増してきましたが、生徒の皆さんは、来週末の合唱祭へ向けて練習に励んでいます。今週に入り、どの学年も歌声に変化が感じられ、クラスごとそれぞれの意気込みが感じられます。当日まで体調を崩さないよう、毎日の体調管理をしながら、練習を重ねてください。合唱祭当日は、最高のハーモニーを楽しみにしています。

体調を崩しやすい季節です。睡眠、バランスの良い食事で抵抗力をつけて登校できるよう、健康管理をして過ごしましょう。

12月の保健行事

- 7～10日 体重測定 (全校)
- 14日(火) つめ・頭髪検査 (全校)
- 17日(金) 歯の染め出し(全校)
- 20日(月) エイズ出前授業(3年生)
- 21日(火) HLP生活調査

コロナウイルス感染症予防として、常時教室の窓を開けて授業を行っています。これから、さらに寒さが本格的になります。体調管理をしていくためにも、必要に応じてひざ掛け等の防寒できるものを持参してください。また、乾燥対策の水分補給として、必要な人はお茶を持参してください。

二酸化炭素濃度(CO₂)の測定を行っています

コロナウイルス感染症予防として、常時窓を10cm程度開けて換気をしていますが、冬季に入りストーブを使用する際には、休み時間には窓を全開にして換気を行っています。

汚れた空気は、学習など学校生活環境に不適なため、換気を十分に行っています。また、今年度は二酸化炭素濃度測定器を購入し、教室に設置して測定しています。生活部の生徒が、毎日休み時間に、二酸化炭素濃度測定器の数値を確認して換気をし、教室内を1500ppm以下に保つように取り組んでいます。

学校環境衛生基準

1500ppm以下であることが望ましい

CO₂濃度

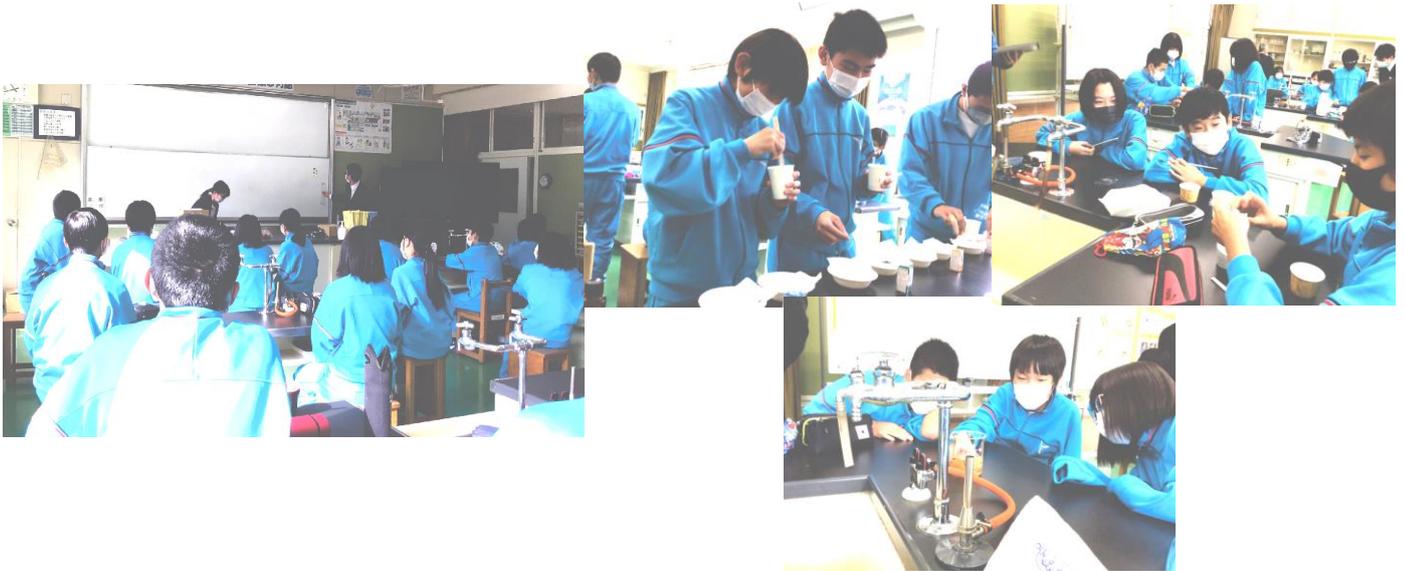
250～1000ppm	換気が十分実施されている屋内の通常値
1000～1500ppm	思考力、集中力が減少する
1500ppm	換気が必要
2000～5000ppm	換気の悪い部屋 (頭痛、眠気、倦怠感、注意散漫、心拍数の増加、吐き気の発生)



NITS 独立行政法人教職員支援機構 HP より

歯科指導を行いました

11月30日(火)に1,2年生合同で歯科指導を行いました。歯科健診でお世話になっている歯科衛生士の安藤あずささんにご指導いただき、歯磨剤に含まれているフッ化物の効果について教えていただき、実際に自分たちで手作りの歯磨剤を作成しました。薬品を混ぜ合わせて、好みの味と色付けをし、オリジナルの歯磨剤を仕上げることができました。今回作成した歯磨剤にはフッ化物は含まれていませんが、市販の歯磨剤にはフッ化物が含まれているものがあります。毎日の丁寧な歯磨きに加え、フッ化物入りの歯磨剤を使い、むし歯や歯周病予防をしていきましょう。



「SOSの出し方教育」を行いました

11月30日(火)に、SCの堀部幸治先生による、「SOSの出し方教育」を全校で行いました。「何か困ったことがある時には、信頼できる大人に相談すること。また、いじめの定義を知り、自分の言動を振り返ること。」について話をさせていただきました。

演習では、問題があった時の対処方法として、相手への伝え方を学びました。また、困ったときに一人で悩まず、信頼できる大人に相談することの大切さを教えていただきました。自分の理想の未来像を10点満点として、今日の自分は何点になるのか考え、今よりも点数をアップさせるための具体的な行動目標を立てました。1週間後に変化を記入しますので、目標に向けて取り組んでほしいと思います。そして、その成果が実感できるよう、今後の生活の中で生かしていけるとよいですね。

(生徒の感想)



- 相手を傷つけないよう使う言葉に気をつけていきたい
- 自分の言葉について深く考え直してから発言したい
- 悩みを周りに言えるようにしたい
- 悩みがある時は誰か信頼できる大人に相談したい
- 今日決めた目標を1週間後までがんばりたい