

ほけんだより



令和2年10月28日

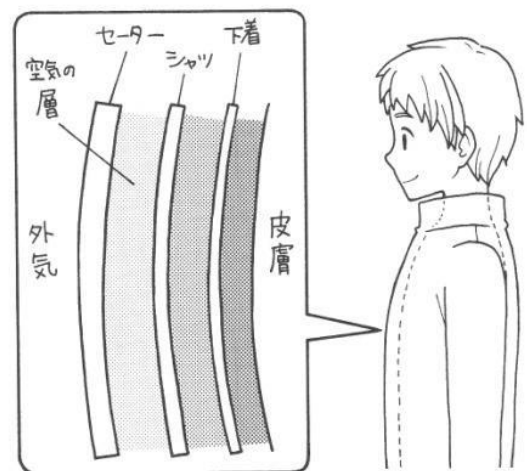


上田市立第一中学校 保健室

だんだん寒くなってきましたね。今の時期は寒暖差が激しく、衣服の調節が難しいこともあって、体調を崩しやすくなります。最近では喉の痛みがある人がでてきましたので十分気をつけてください。とても気になることは、気温が低いときも下着を身につけておらず、「寒い寒い」と言っている生徒がいることです。体を守るために下着を身につけることはとても大事なことです。是非習慣化してほしいと思います。

下着を着る効果

- その1 体からの熱を逃がさない
- その2 皮脂や垢などを吸い取り皮膚を清潔に保つ
- その3 重ね着で空気の層ができてあたたかい



防寒のポイント

3つの首を温める！「首」「手首」「足首」

体表近くに太い血管が通っており、外気の影響を受けやすい場所です。

そのため、ここを冷やさないようにすることが大切です。



日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

例年この時期は、骨折などの怪我が多く発生しています。大事にならないよう学校でも配慮しているところです。おうちでも、夜更かしせず睡眠を確保したり、食事をしっかりとったり、疲れがとれるような生活ができるようお声かけをお願いします。

学校管理下で怪我をし、医療機関等へ受診した場合は、書類をお渡しいたしますのでお知らせください。学校管理下とは①授業中（特別活動中含む） ②学校の教育計画に基づく課外指導中

③休憩時間中及び学校の定めた特定時間中 ④通常の経路及び方法による通学（登下校）中

⑤寄宿舎にあるとき です。

日本スポーツ振興センターの請求がまだの方は早めの提出をよろしくお願いいたします。

また、上田市災害見舞金（治療期間が1ヶ月以上かかった場合）の請求も該当の方はお知らせください。申請できる期間は両方共に2年間です。不明な点がございましたら遠慮せず保健室へご連絡ください。

2学年 性教育講演会を行いました

「LGBT 当事者の立場から～中学生の皆さんに伝えたいこと～」

講師：小泉 涼さん



講演の前にクラスで LGBT について学習し、当事者である小泉さんの講演をお聞きしました。LGBT など性的マイノリティについて説明があったあと、ご自身の生い立ちから小中学生の時に感じていたこと、学校生活で辛かったこと、苦しかったこと等の体験談を交えながら具体的な例を出してお話ししてくださいました。



最後に三つのお願い「①ちがひ（多様性）を認め合える人になろう ②少しだけ配慮できる人になろう ③「ありがとう」が言える人になろう」と話されました。

3学年は 11 月 16 日(月)川中島の保健室 白澤章子先生をお招きして「心や体を傷つけない二人の関係～モリスの 12 段階を学んで～」、1学年は 11 月 30 日(月) 上田市立産婦人科病院助産師 田中里美さんをお招きして「助産師が語るいのちの話」の講演会を行う予定です。

☆寒くても水分補給は大事！～温かさを感じるお湯やお茶を水筒に入れて持参を～☆

- 理由その1 私たちの皮膚からは、気づかぬうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い時期はより蒸発が進みやすい。
- 理由その2 夏よりも喉が渇いていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがちです。水分不足で喉や鼻の粘膜が乾燥すると細菌やウイルスが侵入しやすくなる。



冬は感染症予防のために温かいお茶やお湯を水筒に入れて学校へ持たせていただくようお願いいたします。全校一丸となってインフルエンザ予防、新型コロナウイルス感染症予防を行っていきます。

☆☆☆登校前の検温しっかり！！☆☆☆

インフルエンザの流行も心配な時期になります。起床後の検温、体調チェックも確実に行っていただき健康な状態で登校できるようお願いします。

体温記入表へ記録し、ピンクの健康チェックカードを必ず持たせて登校させてください。

保健行事予定



耳鼻科検診	11月13日(金) 1年生	11月20日(金) 3年生
歯科検診	12月 2日(水) 3年生	12月 3日(木) 2年生3クラス
	12月 8日(火) 2年生3クラス	12月 9日(水) 1年生