

ほけんだより

5月号 
大庄中学校保健室
R4.5.9



慌ただしく4月が終わり、なんとなく緊張して疲れ気味だった体も連休で少しは癒されたでしょうか？気温が高い日が多くなり、ついマスクを外したくなりがちですが…。マスク着用、そして朝の検温、手洗いの基本の感染予防対策は続けましょう。学校は、集団生活の場です。みんなが気持ちよく安心して生活できるよう、自分も相手も守れる行動をとってほしいと思います。

健康診断・・・まだまだ続きます

～耳鼻科検診～
●5/17(火)3年1年1・2・3組
●6/16(木)2年1年4・5・6組
耳垢、鼻炎、扁桃肥大など検診



～眼科検診～
●5/20(金)2年生
●6/3(金)3年生
結膜炎、斜視などを検診



～歯科検診～
●5/11(水)3年1・2・3組
●5/12(木)3年4・5・6組
●5/24(火)2年1・2・3組
●5/26(木)2年4・5・6組
●5/31(火)1年1・2・3組
●6/1(水)1年4・5・6組



食べかすがむし歯と間違わないように
しっかり歯磨きをするようにね！

むし歯、要注意乳歯、初期むし歯
歯ぐき、歯並び、歯垢の状態を検診



● 前回の尿検査の全体の提出率は83%でした～
提出がまだの120人のみなさん！！
次回提出は **5/27(金)** 忘れないように～
* 登校後すぐの提出をお願いします。

「ゲートキーパー」って知ってる？

直訳すれば「門番」。悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげて、見守る人。「命の門番」とも言えますね。なんか難しそう…誰でもなれるの？って思いますが、誰でもなれます。一人でも多くの方が、悩んでいる人のサインに気づき、行動をすることで、大切な命を守ることに繋がります。中学生のみなさんなら、友人という立場で寄り添い、話を聴き、必要なら一緒に先生や家族などの大人に相談するといった行動ができるかもしれませんね。保健室にも、「先生～話を聴いてあげて～」と友達を連れてくる人がいます。友達の悩みに気づき、話を聴いて、つなげることのできる…立派なゲートキーパーさんですね♡

<p>気づく</p> <p>家族や友だちなど周りの人の変化(いつもと違う様子)に気づいたら、声をかける</p>	<p>傾聴する</p> <p>本人の気持ちを尊重し(否定せず)、話に耳を傾ける</p>	<p>つなぐ</p> <p>必要な情報を伝えたり、専門家に相談するよう促す</p>	<p>見守る</p> <p>温かく寄り添いながら、じっくりと見守る</p>
--	--	--	--

5月31日は・・・世界禁煙デー

未成年者の喫煙がいけないのは、法律で禁止されているだけでなく、大人以上にたばこの害を受けやすいからです。近年、新型たばこ(加熱式たばこ・電子タバコ)を吸う人が増えていますが、加熱式たばこの中身は、たばこの葉を加熱して粉末にしたものでニコチンは含まれています。電子タバコは媒体によってリキッドなどの成分が異なるので有害性もわかりません。未成年の喫煙は禁止されているので、吸うことはもちろんいけません。将来、大人になったときに、健康にとってよい行動がとれる人になってほしいなと思います。

もしたばこをすすめられたら・・・どんな方法で断る？

<p>お小遣いもらってないの・・・</p>	<p>喘息(ぜんそく)があるから・・・</p>	<p>親が恐すぎるから無理やねん</p>
-----------------------	-------------------------	----------------------