

保健便り

平成28年11月号

八頭高等学校保健室

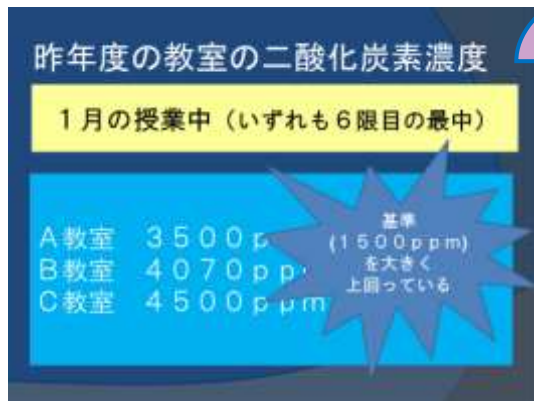


11月の保健目標
インフルエンザ予防に努めよう

保健学習 LHR (1・2年生) 換気でスッキリ～冬季を迎えるにあたって～

10月26日(水)

各クラス保健委員がプレゼンしました!!



窓をしっかりと開けると、空気中の二酸化炭素はかなり減少します。
毎時間換気することで、勉強効率がアップ!!



「咳をすれば3m、くしゃみでは5m ウイルスが飛びます。」と実際に模型を飛ばしてみました。



かぜ・インフルエンザ予防

- ☆手洗い ☆うがい ☆換気(授業終了後すぐに)
- ☆十分な睡眠時間の確保 ☆バランスのとれた食事

寒暖の差が大きく、体調不良を理由とした保健室来室、早退、欠席者が増えてきました。体調管理には十分気をつけましょう。

保健委員によるスマホ調査および呼びかけ開始しました!!

後期保健委員会で決めた目標: ①1日のスマホ使用2時間まで ②22:00以降は使用しない
毎週水曜日に調査し、次のことを呼びかけます。

「友達を巻き込むようなSNSやゲームを使いすぎないようにし、お互いの時間を尊重しましょう。」

スマホを適正に使用し、自分自身の生活、友達の生活を充実したものにしていきましょう。

デートDV 予防学習 (2年生)

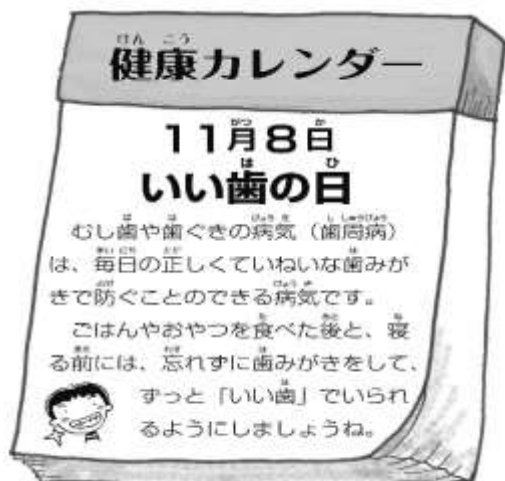
10月19日(水) ※講師: 福祉相談センター 支援員の皆様



「あなたはこうあるべきだ」など、相手を責める言い方は「Youメッセージ」といいます。逆に、自分を主語にして、自分の気持ちを伝える言い方を「Iメッセージ」といいます。楽しい、うれしいというポジティブな言葉ばかりでなく、悲しい、みじめ、くやしい、不安という気持ちもとても大切な気持ちです。そんなネガティブな気持ちを抑え込まないで、言葉にして伝えてみよう。ただ「私」を主語に作文するだけでなく、どう言えば相手が受け入れやすいかをよく考えることが大切です。

例 「もっと協力してよ!」

→「あなたに協力してもらえると、助かるよ」



1学期に行った歯科検診の結果
で治療が必要だった人へ
治療は進んでいますか？
治療が終了したら、報告をお願い
します。

10月25日現在治療済み報告
書が届いた数は
・・わずか10名です。

保健室来室時に記入するカードに歯みがきチェック項目があるのですが、ほとんどの生徒が「朝と夜」の項目にチェックします。歯みがきには、①むし歯予防 ②歯周疾患予防 のほかに③感染症予防 の効果もあります。これから、かぜ・インフルエンザの流行期になりますので、ぜひ、学校に歯ブラシを持ってきて、昼食後みがくようにしてください。

11月10日はトイレの日

11月10日は、日本トイレ協会が定めた「トイレの日」です。11月10日にちなんで決められました。日本トイレ協会いわく——うんちを
知れば健康状態をチェックでき、トイレットペーパーを知れば環境問題
に関心をもてる。そして、トイレの使い方を覚えることはマナーを身に
つけること——だとか。この日は、みんなでトイレに注目！？

参考：日本トイレ協会ホームページ (<http://www.toilet.or.jp/index.html>)

だれもが気持ちよく使えるよ
うに心がけていますか？
汚してしまったら→サッと拭く。
トイレットペーパーがちぎれたら
→拾い流す。・・・など

保健室コラム

「事に失敗はあっても人生失敗は無い。」



松下幸之助は、「あきらめない限り失敗は無い」と言う。エジソンは、「99%の努力と1%のひらめきだ」と言っている。

この世の中は、因果で事が生まれたり、起きたりしている。因は、直接の原因。その事がきっかけとなって起きたこと。縁は、間接の条件。そのきっかけとなる縁（条件）。縁（条件）に気づき、努力をあきらめず、続けられる人は、物と事を組み合わせる工夫をあきらめず、続けら

れた人。コツコツが勝つコツなんだ。引用：「60秒言葉のセラピー」 著：黒田くろ

3年生はいよいよ受験モード、まだ遅くない！今日からのコツコツ努力が必ず報われます。Fight！！そして、すでに進路が決まった人も、1年生、2年生も、それぞれの夢に向かって毎日の積み重ねを大切にしてください。

「60秒言葉のセラピー」・・・実は保健室にある日めくりカレンダーです。結構心にしみる言葉があります。興味を持った人はぜひ読みに、めくりに来てください。