

ほけんだより

見附市立南中学校保健室

No.3

令和8年5月22日（金）

天気も安定しないこの季節、体調を崩したり、気分が悪くなったりする人が増えてきています。食事や睡眠を十分に摂り、良い生活を送って健康な身体作りをしましょう！また、この時期は暑さに慣れる大切な時期です。ちょっと暑いからといって冷房に頼らず、体に汗をかき練習をしてください。汗をかいたり、雨に濡れたりした時など、体を拭くことができるように、毎日清潔なタオルやハンカチを用意しておくといいです。熱中症予防のため、水分・塩分補給をすることを忘れずに行なってください。

My 健が始まります！

5月25日（月）～5月29日（金）にMy 健（自分の健康習慣計画）を実施します。My 健とは、生活習慣強調習慣のことです。

今年度のMy 健は、**マネジメント力**がテーマです。ここで言うマネジメントとは、“時間を考えて行動する力”“健康を意識する力”“生活を設計し、うまくいったかを見直す力”のことをいいます。下校後の時間を使って自分の生活にあった健康目標を立て、目標達成に向けて計画を振り返りながら進めていきます。

この1年間で3回あるMy 健を活用して、生活をマネジメントする力を育てていきましょう。



保護者の皆様へ

My 健最終日（5月29日（金））に「My 健カード」を持ち帰ります。My 健の振り返りに保護者からのコメント欄がありますので、子どもたちへのコメントの記入をし、学校へ持たせてください。

保護者の皆様へ

おしらせ

フッ化物洗口について

6月3日（水）より、令和8年度のフッ化物洗口を開始します。入学時に希望調査を行っていますが、今年度変更を希望される方はお知らせください。

* 見附市歯科医師会より *

令和8年4月より、見附市内の小学校・中学校および特別支援学校における歯科健康診断における手袋の着用について、コロナ禍前と同様の運用とし、児童生徒の口腔に接触があった場合には手袋を交換し、接触のない場合には手袋の交換は行わないこととなりました。

全校救急法講習会

4月21日(火)全校救急法講習会を実施しました。魚沼基幹病院から講師の先生をお招きし、命の大切さや傷病者を発見した時に必要な行動、AEDの正しい使い方について学びました。生徒の感想をいくつか紹介します。

- 今日の講習会で学んだことは、自分でできることをするという事です。胸骨圧迫やAEDを使うと助かる確率が4倍になることが分かりました。もし、目の前で倒れている人がいたら、自分から声をかけたいです。
- 自分ではできると思っている、実際に目の前の人倒れたら何もできなさそうでとても不安です。でも、今日教えてもらったことを頭に入れていつでも対応できるようにしたいです。
- 男性だったらできるかもしれないけれど、女性は心臓マッサージがやりづらいかもしれないと思いました。もし人が倒れていたら1分で10%も死ぬ確率が上がるからできることはしたいと思いました。(男子)
- 映像で見ると、とても簡単そうに心臓マッサージをしていたので、あまり疲れないのかなと思いましたが、実際やってみると押し込むときにとても力を使うし、断続的に速く、一定のリズムで押さないといけないので体力をすごく使うので、実際にした人はすごいなと思いました。
- 小学校の頃の自分だったら「自分じゃ無理だから大人を呼びに行こう!」と自分から胸骨圧迫をしなかったかもしれないけれど、今日学習をして、大人でない中学生が一人でも命を救える可能性があることが分かったので、もし目の前で人が倒れたら、一秒でも早く胸骨圧迫ができるようになりたいです。
- 家で倒れる人が70%以上いるので、親が倒れた時など自分がすぐに持ってこられるように、家から一番近くにあるAEDの場所を把握しておきたい。
- 動画で野球の大会中に倒れたときの実際の音声を聞いて、すごく周りの雑音が大きくてAEDの音が聞こえづらそうだと感じた。自分がもしもAEDを使うことになったら、正直すぐに動けず固まってしまう気がするけれど、「みんなにしか救えない命がある」という言葉を思い出して勇気を持って動きたい。
- 前回のアンケートでは自分から声をかけるのも難しいと答えただけけれど、今回の講習会を受けて自分の勇気だけで助かる命があると分かりました。勇気を出さないと後悔するよりも、勇気を出して後悔するほうが良いと感じたので頑張りたいです。

