



ほけんだよい

春日井市立

中部中学校

2015.11



文化祭も無事終わり、ようやく秋本番の11月がやってきました。最近、暖かい日が続いたと思ったら、一気に気温が下がって寒くなったりと、気温の変化が激しいですね。この気温差から、体調を崩してしまう人も少なくありません。各自で、制服の中にあたたかい肌着を着るなどして、対策をしましょう。これからの季節を、寒さに負けずに元気で過ごすためには、規則正しい生活を心がけることが重要です。一度、自分の生活を見直してみましょう！



11月の保健行事

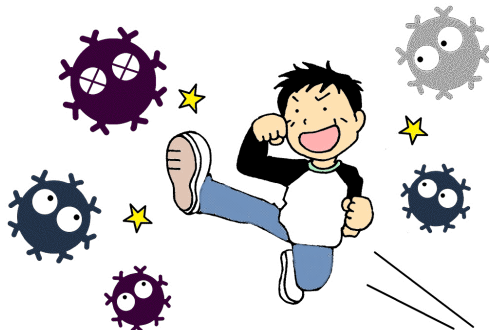
3年生 秋の歯科検診：11月12日（木）9：00～

※ 1学期の歯科検診でう歯があると言われたが、まだ受診していない人を対象としています。

※ 秋の歯科検診を受け、受診をすすめられた人は早期に受診するようにしてください。



風邪・インフルエンザに負けない体を作ろう！



今年も、風邪・インフルエンザの季節がやってきました。日ごろの疲れや激しい気温差から、体の抵抗力が落ちて、風邪をひく人が増えています。また、愛知県内でインフルエンザもすでに出ています。風邪をひかないようにするためには、体の抵抗力を高め、予防することが重要です。本格的なインフルエンザシーズンがこれからやってきます。風邪やインフルエンザにかからないように、予防を心がけましょう。

★あなたはしっかりできていますか？できている所にチェックをしてみよう！

- | | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|---|
| ☐ しっかり食事をする | ☐ 十分に睡眠をとる | ☐ 手洗い・うがいをしっかりする |
| ☐ 適度な運動をする | ☐ 保湿・保温をする | |

インフルエンザの予防接種は、すでに始まっています。12月初旬までの接種が効果的です。



インフルエンザワクチンを接種しておく、インフルエンザにかかりにくくなったり、かかったとしても症状が軽くすみます。インフルエンザワクチンの効果が出るまでには、接種してから約2週間程度かかります。その効果が十分に持続する期間は約5ヶ月間とされています。そのために、毎年インフルエンザが流行する前の12月中旬までには接種を受けておくことが大切です。

♡ いのちの学習を行っています！ ♡

現在1年生を対象に、春日井市で続けられている「いのちの学習」を養護教諭が行っています。授業のテーマは、「いのちの大切さについて考えよう」です。自分たちがおなかの中でどのように成長していたのかを知ることで、自分のいのちや周りの人のいのちについて考えます。この授業で学んだことをいつまでも忘れないでほしいなと思っています。まだ授業をやっていないクラスは、11月中に授業をします。お楽しみに！！



いのちはどんなことがあっても無駄にしたり、うばったりしてはいけないと改めて感じました。そして、自分がたくさんの中から選ばれて生まれてきたということに感謝してこれからもがんばっていきたいです。

(1の6 男子)

部活や勉強、習い事と大変で嫌になることもたくさんあるけど、今日の授業を受けて、まず生まれてこれたこと自体が奇跡だと思ったし、そのことに感謝しなければいけないと思った。これからも自分の命も、人の命も大切にしていきたい。

(1の5 女子)

生まれてくるまでにいろんな試練があったことがわかりました。なので、ここまでして生まれてきたので、自分の命はとても大切で価値あるものだと思います。これからは自分の存在に自信をもち、生きていきたいと思いました。

(1の10 男子)

文化祭で保健委員会が展示発表しました！



今年は、「言葉について考えよう」をテーマに保健委員会が文化祭で展示発表を行いました。

今年は、「今まで言われてうれしかった言葉」を保健委員にハート形のカードに書いてもらいました。一つ一つ、読んでいくと、いろいろな場面でやさしい言葉をかけられていて、中部中には、思いやりのある言葉を使える人が多くいることがわかりました。みなさんのやさしい言葉は、この中部中の大切な宝物だと思います。そこで、今回は、中部中がそんなやさしい言葉でいっぱいになりますようにという願いを込めて、宝箱から飛び出すようにカードを掲示しました。また、今年も意見箱を設置して、「言われてうれしかった言葉」をみなさんにも聞いてみました。すると、21人がカードを書いてくれました。「けがをした時、みんなが大丈夫？と声をかけてくれた」「部活の試合で勝った時、おめでとう！と言ってくれた」など、素敵な言葉が書かれていました。

毎日、私たちが何気なく使っている言葉には、とても大きな力があります。誰かを勇気づけることもあれば、逆に、傷つけてしまうこともあります。みなさんには、言葉の持つ力をよく理解して、周りの人を勇気づけることができる、あたたかい人になってほしいと思います。この機会に、自分の言葉について考えてみましょう。

毎日、私たちが何気なく使っている言葉には、とても大きな力があります。誰かを勇気づけることもあれば、逆に、傷つけてしまうこともあります。みなさんには、言葉の持つ力をよく理解して、周りの人を勇気づけることができる、あたたかい人になってほしいと思います。この機会に、自分の言葉について考えてみましょう。

