

ほけんだより 3月

令和4年3月9日
川口市立領家中学校
保健室 No.13

- 42期卒業 Special 号 -

卒業を控えた今、みなさんはどんな気持ちでしょうか…。



領家中学校で42期の仲間、先生、後輩と過ごす時間は残りわずかです。二度と戻らない中学校生活を思う存分楽しんで少しでも多くの思い出を残してくださいね！みなさんが晴れやかな気持ちで卒業を迎えられるように願っています…！

42期卒業式の心得

ポイント

- 前日はいつもより意識して早く寝ること。
- 当日は朝ごはんをしっかりと食べること。食べすぎ注意！！
- 朝はしっかり自分で健康状態のチェックをすること。当日も検温を忘れずに！！
- 腹痛をおこしやすい人は、お腹周りや下半身を冷やさないようにすること。
- 自分に必要な薬は、忘れずに飲んでおくこと。
- 卒業式が始まる前に、必ずトイレを済ませておくこと。



◆式の途中で気分が悪くなったら無理せずにその場に座る！

体調不良を我慢しがちな人へ

体調不良で途中退出したとしても、卒業式に向けて練習をしたあなたの姿勢や卒業に向けた気持ちは、会場にいるみんなと変わりません。
体調が悪い時は無理せず、我慢しないで申し出てください。



3年間の健康の記録と保健調査票をお返しします！（3/14予定）

みなさんが中学校生活でどれくらい成長したかがわかる健康の記録です。
ぜひ家で大切に保管してくださいね。一緒に学校保健調査票もお返しします。

保護者のみなさまへ

お子様のご卒業を心よりお祝い申し上げます。
3年間、領家中学校保健活動にご理解・ご協力をいただき誠にありがとうございました。



42期のみなさんへ

42期のみなさん、もうすぐ領家中学校を卒業しますね。
みなさんと廊下ですれ違った時の元気な挨拶や笑顔、学校行事に一生懸命取り組む姿で私は毎日元気をもらっていました。
みなさんと行った京都・奈良の修学旅行も良い思い出です。
卒業生として領家中に訪れるときはぜひ保健室にも足を運んでくださいね♪
これからのみなさんの幸せを祈っています。
2年間ありがとう◎



令和3年度 地域学校保健委員会

2月25日、令和3年度地域学校保健委員会が行われました。領家小学校、元郷南小学校と3校合同で行われるところ、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各校での実施となりました。領家中では1・2年生保健整美委員が領中生代表として参加しました！

3年生の参加はありませんでしたが、地域学校保健委員会の様子をお伝えします！

テーマ
『地域で考えよう
スマートフォン等メディア情報機器と心身の健康』



←DVDでスマホと健康について学びました！
領家小保健委員会による動画を視聴しました！



←テーマについての課題と課題解決方法をみんなで協議しました！

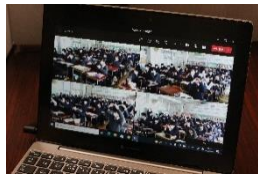


認知症サポーター養成講座

2月28日に南平みなみ地域包括支援センターの方を招き、オンライン受講という形で「認知症サポーター養成講座」を行いました。受講前はなぜ今認知症を学ぶのか…と思う人もいたかもしれませんが、きちんと受講をし、認知症という病気を正しく理解し、認知症の方やご家族のみなさんにどんなことができるのかを学び、受講した全員が「埼玉県 認知症サポーター」となることができました！



↓教室カメラでクラスの様子をみていました！



感想紹介（一部抜粋）

- ・認知症になった人自身も怖い思いをしていてその人がよりよい生活をするには、周りの人が協力してくれる環境が大切だと思いました。
- ・身近に認知症になりそうな人がいたら優しく声をかけて本人を一人ぼっちにしないで悲しませないように笑顔でサポートしていきます。
- ・認知症の人に差別や偏見をもたず、基本的に一般の人と同じように接したいです。
- ・自分の両親ももし認知症になったときに自分自身が向き合えるようにしたいと思いました。

思春期講座～性を学ぶことは、「生きること」を学ぶこと～

3月1日にサクラ会の方を招き、「思春期講座」を行いました。これから社会にはばたき、大人になっていくみなさんに向けて伝えたいことがたくさん盛り込まれている内容でした。「性」を学ぶことは「生きること」を学ぶことです。これからのみなさんの人生に今回の内容が少しでも役に立つと嬉しいです！



感想紹介（一部抜粋）

- ・「愛＝責任」という言葉が強く印象に残っていて、ただ愛情があればいいということではなく、それに伴う責任についてもよく考えなければならぬということに改めて理解することができた。
- ・交際には12段階もあることに驚きました。また、グラフで男女の性に関する考え方がまったく違うということがおもしろかったです。
- ・愛はかけるものという話が心に残りました。男の子に向けた愛だけではなく、友達にも最大限の愛をもって生活したいです。
- ・「性」は現在だけでなく、過去・未来に関わり、生命や愛にもつながるけど、危険にもつながってしまうと理解しました。