

ほけんだより 9月

令和5年9月4日
川口市立領家中学校
保健室 No. 6

夏休みが終わり、2学期が始まりました！みなさん、夏休みはゆっくり過ごせましたか？2学期は行事がたくさんあります。3年生は本格的に高校受験への取り組みもスタートしますね。新型コロナもじわじわと流行しだしているの、生活習慣に気を付けて、自分の免疫力を高めてほしいと思います。2学期も領中生が元気に過ごせるようにと願っています！

学校保健委員会を開催しました！

テーマ「ケガの予防&身体について」



8月25日サマースクール2日目に令和5年度学校保健委員会を開催しました。アスレティックトレーナー・柔道整復師の資格をもつ講師の辻村様をお招きし、「ケガの予防&身体について」をテーマに行いました。2学期は新人戦や体育祭もあります。ケガが少しでも減らせるように学んだことを活かして過ごせると良いですね！

次 第

1. 開会の言葉
2. 保健整美委員会発表
「ケガについてのアンケート」結果
3. 講演
アスレティックトレーナー・柔道整復師 辻村様
4. 指導講評
5. 閉会の言葉



「ケガについてのアンケート」の結果を
パワーポイント資料を使用して発表しました！
ケガが多いです…！

講演の中で、運動前や勉強の
合間にとすると良いストレッチを
いくつか教えていただき実際
に全員でやってみました！



生徒感想

- ・ストレッチをすることで心や体のケアになり、パフォーマンスも上がることがわかった。
- ・私は疲労でケガをすることが多いから、運動をする前後のストレッチと睡眠を大切にしていきたいと思った。
- ・ケガをしたときはRICEが大切で特にIceが最も重要だと知った。また、ストレッチをすることで、ケガの予防だけでなく血流をよくするという意味もあると知った。
- ・足がつったりするのに栄養が関係しているとは知りませんでした。マグネシウムを意識してとったことがないので、どの食材に入っているのかを調べて意識して食べたいです。
- ・体をほぐすだけでいろいろな効果があっていいと思いました。
- ・自分の安全や健康を守っていくには疲れたり、傷ついたりした身体のメンテナンスやケアを行うことが大切だとわかりました。

HPVワクチンを知っていますか？

HPVワクチンで防げます、子宮けいがん

子宮けいがんってなに？

日本では毎年約1万人の女性が子宮けいがんにかかり、約3000人が亡くなっています。子宮は女性の体の中にある赤ちゃんが育つところを指し、この子宮の出口に近い部分にできたがんを子宮けいがんといいます。20～30代の女性に増加しています。

子宮けいがんの予防に有効なのは…

ワクチン と 検診

みなさんは、高校1年生の9月までにワクチンを打ち始めれば3回目まで「**無料**」でワクチンを受けることができるんです！

～HPVワクチンや子宮けいがんについて詳しく知れるサイトを紹介します～

「もっと知りたい子宮けいがん予防」

MSD製薬



「HPVワクチンについて知ってください」～あなたと関係のある“がん”があります～

厚生労働省



【埼玉県在住者対象】HPV ワクチン接種に関する無料オンライン相談

埼玉県産婦人科医会



埼玉県産婦人科医会では、HPV ワクチンや、ワクチン接種前後の不安や疑問についての相談窓口を開設しています。相談は無料です。



こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て
くださいな。

