

阿賀野市立京ヶ瀬中学校 保健室

京ヶ瀬中学校では今のところインフルエンザの発生はありませんが、咽頭痛と咳の症状の人が増加しています。年末年始は人の多いところに行く機会が増えますから、手洗い・うがいをこまめにして、かぜ・インフルエンザ予防に心掛けましょう。

冬休みの健康

すすんで受診、治療をしよう

12/19 までの集計

特に 3 年生は、受験前に受診しておきましょう。

	受診を勧めた人	受診した人	受診が必要な人
歯科	40人	14人	26人(1年10人 2年7人 3年 9人)
視力	75人	47人	28人(1年 9人 2年7人 3年12人)
耳鼻科	11人	4人	7人(1年 2人 2年3人 3年 2人)

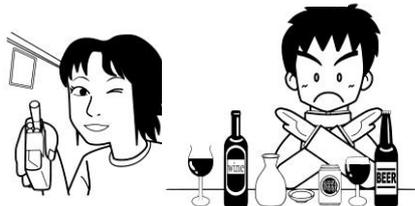


阿賀野市は子ども医療助成で、通院受診は 1 回 5 3 0 円で受診できます。中学 3 年生までは全員が助成対象です。受診の必要のある人はこの助成で受診できます。医療費の詳しいことは市のホームページに掲載されています。

食べ過ぎと運動不足に注意



誘惑に負けない
(たばこ・お酒)



メディアは使用時間を決めてから使うことが大切

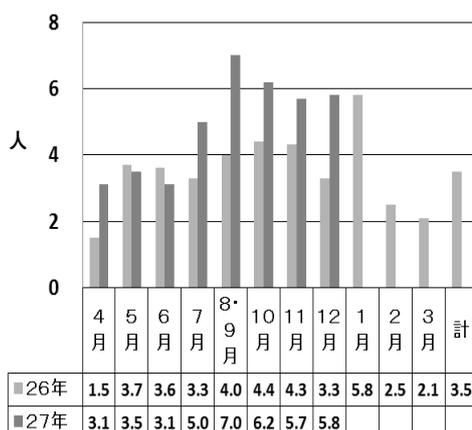


出席・保健室来室状況

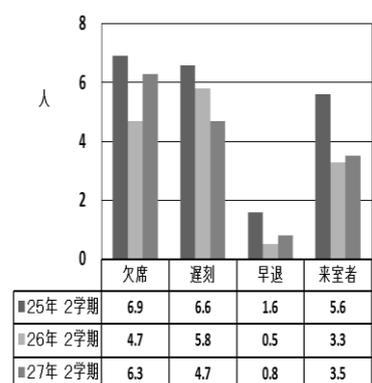
12/9 までの集計

2 学期は 1 学期よりも欠席者が増加しました。しかし、休みがちだった人が、自分のペースで登校できるようになってきており、改善の方向にあります。

欠席者推移(1日平均)



2 学期 出席・保健室来室状況(1日平均)



健康劇で生活習慣病予防の学習

12月1日(火)に、市健康推進課保健師・栄養士・市食生活推進委員の皆様に来校いただき、2年生を対象とした生活習慣病予防教室を実施しました。



甘い紅茶には、スティックシュガー11.3本の砂糖が入っています。

油を摂り過ぎて、コレステロールがたまった血管です。

健康劇と生活習慣病予防の説明の後、代表生徒がパンとごはんの主食別で、バランス良いメニューになるように料理カード選びの体験をしました。



生徒の感想

- ・劇をしてもらったので、情景が思い浮かびやすく真剣に聞くことができました。ジュースを飲む時がおもしろくて楽しかったです。血管がどのようになっているか、模型を使っての説明で分かりやすかった。
- ・グラフやクイズ等もあってとても分かりやすく、生活習慣病がどんなものなのか、これから自分はどうしなければならないかなど考えることができた。

3学期の発育測定と

生活振り返りについて

3学期の発育測定と生活の振り返りを1月の保健体育の時間に行います。発育測定は半袖体育着・短パンです。

スクールカウンセラーの来校日について

スクールカウンセラーの寺門先生に相談予約したい場合は、学級担任か、教育相談担当畑先生か、保健室の伊藤に言ってください。

1・2月の来校日 1/8(金) 1/22(金) 1/29(金)
2/19(金) 2/26(金)