



平成 30 年 11 月 13 日 (火)
名護市立屋部中学校
保健室 : No. 8

最近では朝晩の気温も下がり、秋めいてきましたね。季節の変わり目は寒くなったり暑くなったりと体調を崩しやすい時期です。期末テストも控えているので、手洗いうがいや十分な食事と睡眠を心がけて毎日元気に過ごしましょう。1日は24時間です。やるべきこととやりたいことに優先順位をつけて計画的に取り組みましょう。

***** 11月の保健目標「正しい姿勢で学習しよう!」*****



美しい姿勢を支える 筋肉をきたえよう

<p>●腹筋 ひざを曲げ、あおむけに寝る。</p> <p>おへそを見るようにして、ゆっくり上体を起こす。</p>	<p>おへそを見ながら、ゆっくり元に戻る。 ※10回くり返す。</p>	<p>●背筋 うつぶせに寝て、両手両足を肩幅に開く。</p> <p>息を吸いながらゆっくり両手両足を持ち上げてキープ。</p>	<p>ゆっくりと元の姿勢に戻る。 ※数回くり返す。</p>
---	-------------------------------------	--	-------------------------------

むし歯の治療のご協力をお願いします!

4月の歯科検診で要受診と診断されてまだ治療していない生徒が50名以上もいます。半年以上も放置しているので進行している可能性大! 治療完了までに1年以上かかる生徒もいるので、受診をした時点で受診結果用紙を歯医者さんに記入してもらい速やかに提出するようお願いいたします。歯は一生の宝物です。一日でも早く受診するよう保護者の方々のご協力をお願いします。



☆3年生は今週から修学旅行に向けて朝起きたら体温を測って登校する取り組みをしています。体温は健康状態のバロメーターです。平熱を知り、いつもと違うと感じたら早めに対処しましょう。ご自宅でも体温計の準備、声かけをよろしくお願いします。喘息等の健康相談も行っています。保健室から診断書を配布された生徒はお医者さんと相談して11月22日(木)までに提出をよろしくお願い致します。



現在屋部中ではインフルエンザの発生はありませんが油断は禁物です。インフルエンザが発生すると3年生では旅行の参加が難しい生徒が出る可能性があります。2年生職場体験、1年生農業体験もあるので全校生徒一人一人が健康管理を意識して予防に努めましょう。手洗い、水分補給、十分な睡眠、バランスの良い食事などなど。

☆ 11月5日(月) 地震津波避難訓練を行いました!

今回は、授業中大きな地震により津波警報が出された想定し、教室から福本組まで避難をしました。屋部中のために訓練に協力して下さった屋部消防団に感謝...でも通常は13分ほどで避難できる場所まで17分21秒もかかりました。みなさんの感想も反省が多くあげられました。

◎避難訓練を通して気づいたこと、感じたこと。

- まだ地震の恐ろしさや津波の怖さがわかっていない人がいると感じた。鬼ごっこなどで急に道路に出る人がいてすごく危険だと思った。「しゃべらない」ことが難しかったので少しずつでも意識していきたい。(1年)
- 地震が起きてないからといってふざけたりしゃべったりダラダラする行動は良くないと思った。実際に起きたらどう行動するか考えて行動した方がいいと思った。(1年)
- 学校で地震が起きた時、どこに避難してどのように行動して安全を確保するのか知ることが出来た。いつ、どんなことがおこるか常に想定して最悪の場合に備えたい。(1年)
- 話をしている人や前の集団と離れすぎた人達が多く、緊張感が感じられなかった。思った通り時間も去年より遅くなっていたので、話し合っ改善していくべきだと思う。(2年)
- 避難するときはしゃべらずに出来たけど、学校に帰るときは気が抜けて友達としゃべってしまった。避難するまでの時間も遅かったし「おかしもち」もできていなかった自分の命を守るためにも次はこの課題をなくしたい。(2年)
- 最初に到着した学級と最後の学級で7分も差がありとても驚いた。みんなが集団となって行動することで7分の差が1、2分になると思います。全員で真剣に取り組みたい。(3年)
- 前回よりも遅い結果が出たのは、避難するときに友達としゃべったり、列を乱したりしたのが原因だと思いました。(3年)
- 地域の地形や道などをちゃんと把握しておくことが必要だと思った。もし本当にきたらもっと高いところに避難したほうが安全だと思った。いつもしものことを考えておきたい(3年)

<消防団の助言>

訓練を行う意味をもっとよく考えよう。先生に誘導されなくても自分達でどう動くかを考えて行動してほしい。避難するときは早く遠く高い所に避難して絶対に戻らないこと。中学生は周りにいる子どもやお年寄りなどを助けることができる存在。避難の支援者となるよう地域の訓練等にも積極的に参加しよう。

