

ほけんだより 3月号



南知多町立日間賀中学校 保健室 令和5年3月

THANK YOU の日♡

日間賀中学校で過ごせる日も残りわずかとなりました。閉校する日が近づくにつれ、寂しさがこみ上げてきますね。そして3年生は卒業を、1・2年生は進級、統合を目前に控えています。今年1年間、皆さんにとってどんな年になりましたか？元気に楽しく過ごせましたか？

3月9日はサンキューの日です。3月には卒業式・閉校式・歓送式と、普段なかなか伝えられない「ありがとう」を伝えられるチャンスが沢山あります。これまで大切に育ててくれた家族に、皆さんを見守り支えてくださった島の方々に、ここまで一緒に過ごしてきた友達に・・・ぜひ「ありがとう」を伝えてみてくださいね。

このほけんだよりも今回が最後になります。3年間、日間賀中学校の養護教諭として働けたこと、日中生の皆さんと出会えたこと、島の方々とたくさん関わられたこと、本当に嬉しく思います。みなさんと出会えたことで日間賀島のさらなる魅力に気付くことができました。ありがとうございました😊

1年間を振り返ろう

できたことにはチェックをつけ、必要な項目を書き込んでみましょう。

健康

- むし歯など必要な治療は終わっている。
- 不注意が原因で大きなケガをしなかった。
- ケガをしたとき、傷口を洗う・出血部位を押さえる・安静にする・冷やすなど、自分でできる応急手当ができた。
- 健康に過ごせるよう努力した。

成長

からだ

- この1年間で、自分の身長と体重がどのように変化したか知っている。
- 不必要なダイエットをしなかった。
- 運動と食事のバランスを考えて生活した。
- 自分の体の成長や変化に興味がある。

やい残したこと

チェックのつかなかった項目の中で、「もっときちんとすればよかった」と思うことを3つ書きだしてみましょう。

- _____
- _____
- _____

生活

- 毎日、だいたい決まった時刻に起きられた。
- 睡眠時間は十分とれた。
- 1日3回の食事をしっかりとれた。
- よい姿勢を意識することができた。
- なるべく体を動かすよう心がけた。

こころ

- まわりの人と協力しながら、物事に取り組めた。
- ほかの人をわざと傷つけるような行動をとらなかった。
- イライラしたとき、家族や友達に八つ当たりしないように気をつけた。
- 困ったときや悩みがあるとき、相談できる人がいる。

来年度の目標



1年後、どんな自分でいたいですか？

そのために、どんな行動が必要ですか？

がんって何？ 学ぼう！ あなたと大切な人の命のために

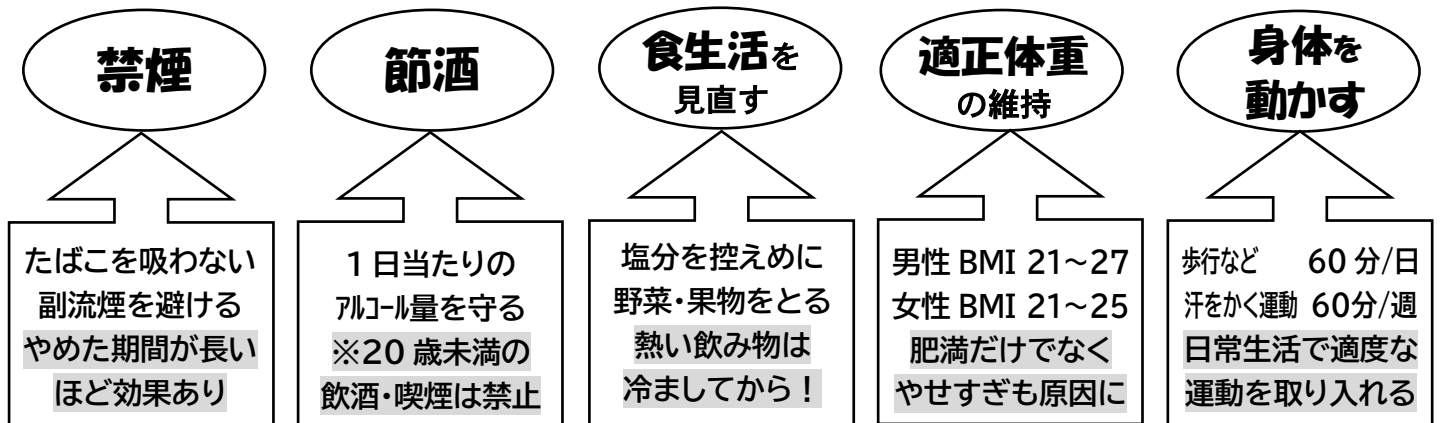
皆さんは、「がん」という病気を知っていますか？どのようなイメージをもっていますか？

がんは、1981年から日本人の死因の第1位となっている病気です。「日本人の2人に1人は、生きているうちに何らかのがんになる危険性がある」と言われており、実際に3人に1人の方ががんで亡くなっています。日本ではがんになる人が増え続けており、決して他人事ではないのです。がんについて正しい知識を身に付け、今から生活習慣を見直しましょう！

(1)「がん」とは？

- 私たち人間の体は、細胞からできています。
- 正常な細胞遺伝子に何らかの理由で傷が付き、異常な細胞が増殖すると腫瘍というかたまりができます。この腫瘍のうち、悪性のものを「がん」といいます。

(2)がんにならないために、私たちができること



5つの健康習慣を実践すると、男性で**43%**、女性で**37%**リスクが低下すると言われています。

しかし・・・ がんになった全ての人の生活習慣がよくないわけではありません！

がんになる危険性を増やす要因として、よくない生活習慣の他に、感染や遺伝等があるといわれています。

(3)早期発見のためにできるがん検診



対象年齢、対象となる検診の種類は南知多町のホームページからチェックしてください！



スクールカウンセラー 大八木 茉妃先生

3月来校日：8、15日(水) 2、9、16、23日(木) 24日(金)

毎月、大八木先生が日間賀中学校に来校し、相談室を開放しています！

24日(金)が今年度最後の来校日になります。予約を取りたい場合は、中川先生か担任の先生に教えてください。保護者の方の面談も行っています。ご希望の場合は、担任を通じて予約をしてください。

