



令和4年6月20日
第3号
田万川中学校 保健室

もう6月も後半に入りました。ジメジメとして、天気が変わりやすいこの時期は、体と心の調子が崩れやすい時期でもあります。元気よく過ごすことができるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整えていきましょう。

救急救命法学習会が行われました！

6月7日に、体育館で日本赤十字社山口県支部の救急救命法指導員の方に来ていただき、心肺蘇生やAEDの操作の実施方法を学びました。



また、それぞれ3～4人の班に分かれて、実際に人体模型とAEDを使って実技演習を行いました。



生徒一人ひとりが「身近な人を守るために必要な応急手当の方法を学ぶ」という目的をもって、班で役割分担をしながら一生懸命取り組んでいる姿を見て、とても素晴らしいなと感じています。



今回学んだことは将来必ず役に立つ知識・技能なので、ぜひ覚えてほしいと思います！

10オフ週間が始まります！

1学期期末 10オフ週間チェック
()年()番 氏名()

メディア使用を控え、学習に集中して取り組もう！
★ 今回の10オフ週間の目標を立てよう ★

目標の例：毎日のメディア使用時間を30分以内にする など

	10 オフ守れた ○×	メディア使用時間
21日(火)		()時間()分
22日(水)		()時間()分
23日(木)		()時間()分
24日(金)		()時間()分
25日(土)		()時間()分
26日(日)		()時間()分
27日(月)		()時間()分
28日(火)		()時間()分

6月28日から期末テストが始まります。

そこで、21日(火)から28日(火)まで、10オフ週間チェックを行います。

日頃から10オフを意識して毎日を過ごしていると思いますが、テスト週間はよりメディアの使用時間を考え、22時まで「メディアの使用を断つ」ことが大切です。

毎朝提出する「登校前の健康観察カード」に左の表を貼っているの、自分なりの10オフ週間の目標を立て、1週間取り組みましょう。

裏面へ続きます

歯磨きって感染予防になるの？

学校では、給食を食べた後に「歯磨き」をすることを習慣にしています。

感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入った後は細胞の中に潜り込む機会を狙っています。

それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という身体の免疫を保つ抗体です。もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると、身体を守りきれなくなってしまう。また、悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです…。

悪い細菌を減らすためにも、歯磨きで口の中の清潔を保ち感染予防を続けていきましょう！



- ◎歯磨き中はできるだけ口を閉じよう！
- ◎うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと！



エコキャップ運動で命を救う！

みなさんはキャップを集めていますか？

ペットボトルのキャップ約 800 個を再資源化業者へ売却することで、20 円になります。この売却益で 1 人分のポリオワクチンを世界の子どもたちに届けることができます。

エコキャップ運動を推進していくために、学校の地域棟の入口近くと生徒用昇降口に回収ボックスを設置しています。ぜひ、自宅にあるペットボトルのキャップを持ってきてください。



回収ボックスです！

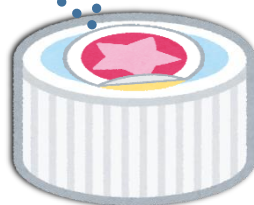


キャップを集めるときのポイント



- ①対象は、ペットボトルのキャップのみです。
アルミキャップや、醤油のキャップは不可です。

- ②キャップに付いているシールは、はがします。



- ③キャップはきちんと洗います。