

ほけんだより 1月

R6 1月17日
上尾市立大石中学校
保健室

冬休みが明け、1週間が経ちました。年末年始はどのように過ごせましたか？
そろそろお正月気分も抜けてきたと思いますが、、授業中にぼーっとしたり眠くなったりしてしまう人はいませんか？冬休み中に生活リズムがくずれてしまった人は、まずは早起きして朝日を浴びる、朝ご飯を食べるところから始めて、身体をリセットしましょう！



様々な場面で事故は発生しますが、夏の暑い時期と寒い冬では、起こりやすい事故にも違いがあります。

❄️ 路面凍結による交通事故

自転車も歩行者も要注意です。濡れたように見える場所は、できるだけ乗らないようにしましょう。坂道は特に注意を！自転車がスリップして巻き込まれる可能性もあります。

🧤 手が自由に使えず起こる事故

指先が冷たいと、伸ばした袖口で手を隠しながら自転車に乗る人をよく見かけます。とっさの時にブレーキをかけられないおそれがあるので、手袋をはめましょう。歩く人も同じです。ポケットに手を入れていると、つまずいても手で支えられませんよ！

🧣 防寒具による事故

マフラーを結んだ先が、長く垂れていませんか？自転車の車輪にからまったり、道路わきに伸びた木の枝や車・歩行者に当たったりして事故につながるおそれがあります。また、ほどけずに引っ張られて窒息する危険もあるので、結んだ先はウィンドブレーカーの中にしまうなどして、垂れ下がらないようにしましょう。

🔥 火の事故・やけど

暖房器具を使うこの季節は、火災ややけどが多くなります。空気も乾燥しているので、湿度の高いときより被害も大きいです。器具の操作は大人にやってもらいましょう。

やけどの中でも意外に多いのが、使い捨てカイロや湯たんぽによる低温やけどです。当てる場所を時々変えたり、布でカバーしたりして、長時間熱いものが触れないように工夫しましょう！

大石地区 地域学校保健委員会が開催されました

12月8日（金）に、大石地区地域学校保健委員会が大石北小学校体育館で開催されました。

地域学校保健委員会とは、地域に共通する健康課題の解決や健康づくりを推進するための協議や研修を行う場です。今年度は、「しあわせに生きるために、みんなで性を学ぼう」という演目で、ナラヤマレディースクリニック助産師であり、思春期相談士の伊藤匡子先生をお招きし、児童生徒も保護者にとっても正しく知ることが大切な性教育についてお話をいただきました。

〈参加者の感想〉

- 性に関する話題は、どうしてもオープンにしづらい感じがしますが、今回の講演を通して改めて、幼い頃から正しい知識や感覚をもつ重要性を感じました。
- 自分と異性の子供だと、なかなか理解してあげられない感覚があるので、この様な講演会で知識を身に付ける事はこれからの育児において生かされていくと思いました。
- 性について、幅広く、具体的な話で知りたかったことを知ることができました。また、参考図書をたくさん紹介していただき、こどもへの説明で活用できると思いました。



家庭では、小さいうちから性教育が必要。しかし、いくつになっても大丈夫！遅いということはないそうです。性教育に関する書籍もたくさんあります。ぜひご家庭のほうでも絵本などを参考に、性について話題にしてみてください。

スポーツ振興センター災害給付金についてのお知らせ

学校でのケガでスポーツ振興センター災害給付金を申請される方は、お早めに保健室までご提出ください。

特に3年生は卒業まで残りわずかですので、お早めにご申請ください。卒業後の給付となる場合もありますので、卒業後もしばらく該当口座を据え置いていただきますよう、お願い申し上げます。

ご不明な点等がございましたら、大石中学校保健室までお問い合わせください。

