



令和2年12月24日
No. 13
飯豊中保健室

今年はどうな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、がまんしないといけないこともたくさんあったと思います。みんな、よくがんばりましたね。明日から冬休みです。一年の疲れが出て体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えて過ごしてくださいね。



「健康の記録」を配付します

2学期の健康診断の結果を記入しています。通知表と一緒に綴じられていますので、おうちの人と一緒に見て、健康状態を確認しましょう。

健康診断の結果、受診が必要な人には事前に「受診のおすすめ」等を渡しています。まだ受診の済んでいない人に「受診のおすすめ」を再発行しました。現在治療中の人もいると思いますが、治療状況の確認の意味も含めて再発行しました。おうちの人と相談して、早めに受診し治療を済ませましょう。



受診・治療状況

	視力	歯科	耳鼻科 (要受診者)
「おすすめ」を渡した数	50人	78人	12人
「おすすめ」が返ってきた数	44人 (1年生 17人 2年生 9人 3年生 18人)	19人 (1年生 11人 2年生 4人 3年生 4人)	4人 (1年生 2人 2年生 1人 3年生 1人)
受診・治療率	88.0%	24.4%	33.3%

外部講師の先生から講話をしていただきました

1年生「薬物乱用防止教室」 長井警察署生活安全課 佐藤祐子 氏

今回話を聞いて、改めて薬物の恐ろしさを知ることができました。薬物は1回手を出してしまうと抜け出せなくなるというところが1番怖いところだなと私は思いました。薬物に絶対手を出さないようにしたいです。

薬物を1回でも使用してしまっただけで、もう抜け出せないと知って怖くなりました。また危険な薬物じゃなくても、医療用の薬物も使い方を間違えると薬物乱用になると初めて知りました。危険な薬物はもちろんですが、日常からも使い方に気をつけて生活していきたいです。



2年生 「スマホ・ケータイ安全教室」 KDDI株式会社 山形 豊 氏

ちょっとしたことをSNSに投稿しただけでも、相手の受け取り方によって大変なことになることを知ったので、考えて投稿するようにしたいと思いました。スマホに依存してしまわないように、ルールを決めて時間を制限するようにしたいと思います。また、ネットを正しく使っていこうと思いました。

スマホで会話をするのは、相手の声のトーンや表情がわからないので、誤ったとらえ方をしてしまうと思いました。本当に大事なことは直接伝えたいと思いました。

講話を聞いて、インターネットの使い方には注意が必要だと感じました。そのため誤解を招くような書き込みや知らない人とのやりとりは避けたいと思いました。インターネットはとても便利なものだけど、依存しすぎるとトラブルが起ることがちだと知ったので、自分でコントロールして使いたいと思います。



文字だけだと思いがちなので、人と直接コミュニケーションをとるのが大事だなと思いました。ゲームにのめり込んで、たくさんの時間を費やしたり、お金も費やしたりしてしまうかもしれないので、ゲームは適度にしたいと思いました。

怖いのはスマホだけではなく、オンラインのゲームなどもなんだなと思った。メディア機器の使用の仕方は大丈夫だと思っていたけれど、もう一度見直してみようかなと思った。

3年生 「いのちの講話」 助産師 相田 圭子 氏

お母さんがとても大変なおもいをして私のことを産んでくれたことを改めて知ることができました。お母さんはすごいなと思いました。生まれてからもご飯やお風呂の世話などやるのがたくさんあり、私がここまで成長できたのも家族や周りの大人の人達のおかげだと思います。私が将来お母さんになったら、私が育ててもらったようにたくさん愛情を与えてあげたいです。



講話では、自分が今生きていられるのは、両親や周りの人がたくさん愛情をかけてくれたからだとして改めて感じる事ができました。また、命を授かることはとても幸せなことではあるけれど、時と場合によって不幸になってしまう時があるので、今の自分の体や心の状況を知ることや、正しい知識を身につけるということが大事だとわかりました。

私は将来、助産師を目指しているので、とても興味があるお話でした。そしてとても勉強になりました。相田先生のやわらかい雰囲気や生き生きとした表情を見て、助産師の仕事の素晴らしさ、楽しさが伝わってきました。まずは受験に向けて精一杯がんばり、一步一步たくさんの命の誕生にかかわるきらきらした助産師を目指したいです。