



Always Smile

北中学校 保健だより
令和5年12月

つい最近まで、暑い暑いと言っていた気がしますが、あっという間に風が冷たい季節となりました。

愛知県では、『インフルエンザ警報が発令』され、本格的な流行期に入っています。1度は流行が落ち着いた北中ですが、再び罹患者数が少しずつ増えてきています。ここ数年の感染症大流行で、さまざまな感染症から自分の体を守る術は、すでに身に付いているかと思えます。それを実行するかしないかは、あなた次第！！

12月の保健目標

寒さに負けない生活をしよう！

風邪 かな？

と思ったら…

睡眠をたっぷり取る

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体に備わっている回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。睡眠不足は、百害あって一利なしです。



水分補給

脱水状態にならないよう、意識的に水分をとりましょう。冷たいものよりも、室温くらいのものがおすすめです。



栄養補給

ウイルスや細菌と戦うため、適切に食事をとりましょう。おかゆや、やわらかく煮たうどんなどがおすすめです。喉が痛いときは、ゼリーなど食べやすいものをとりましょう。



12/1 金 3年「命の学習講座」を行いました！

この講座は毎年3年生を対象に、日々「命」と向き合っておられる専門家の方々より直接話を聞き、「生や性・命」について知識を深め、自分の生き方について考える機会となるよう実施しています。

【講座・講師一覧】

大人になるということ ～感染症について～ 愛知医科大学 菊地正悟先生	体はしっかり大人の仲間入り。心や行動は伴っていますか？大人になるということをしっかり考えてみましょう。軽はずみな行動をとらないために…！
人のいのち・生きること・死ぬこと ～今を精いっぱい生きること～ 愛知医科大学 佐々木裕子先生	人は生まれ、それぞれの人生を生き、誰もが死を迎えます。だからこそ、命を大切に生きることについて、終末期を生きる方々と関わった経験からお話しいたします。そして「もしバナゲーム」を通して、今をより大切に生きることを共に考えましょう。
友だちのSOSを見逃さない ～誰もが誰かのゲートキーパー～ 愛知いのちの電話協会 山本秀樹先生	「ゲートキーパー」とは、自死/自殺の危険を示すサインに気付き、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守ることができる人のことで、「命の門番」ともいわれています。友だちの出すSOSはたくさんありますが、とにかく「あの子最近いつもと違う」と感じた時、身近にいる信頼できる大人につなげることが重要です。もちろん自分が支えられる場合もあります。このようにゲートキーパーは支え合う支援なのです。
あなたにしか救えない命 ～心肺蘇生法を学ぼう～ 藤田医科大学医学部 若月徹先生	日本で一年間に心臓突然死で亡くなる人の数を知っていますか？家族や友人が目の前で突然倒れたら。あなたしか救えない命があります。
あかちゃん先生 ～赤ちゃんから学ぶ～ 長久手市福祉部健康推進課の方々	愛につつまれて大きくなった「命」。赤ちゃんを通して「命」について一緒に考えてみませんか？私達が日々出会う大切な「命」についてお話をします。
子育て日記 ～自分よりも大切なもの～ 松下 陽祐 先生、鈴木 淳也 先生	子育て真っ最中の父親が、子どもが生まれてからこれまでの日々を振り返りながら、子どもへの思いや、自分の人生についての考えを赤裸々に語ります。みなさんよりも20年程長く生きているありふれた一人の人間の生き様を聞きながら、自分の命やこれからの生き方についてゆっくりじっくりと考えてみてください。
保護者の方へ 3年生の生徒は、受講したい興味のある講座を自分で選択して、学習します。どのような学習をしたのか、ご家庭で話題の一つにあげていただければと思います。	

生徒保健委員会の活動

スマートフォン等のインターネットは、コミュニケーションを取ったり、情報を収集したりする上では、大変便利でありがたいツールです。しかし、思考も行動もまだまだ未熟な中学生にとっては、遊び道具の一つとなり、使い方によっては、人を傷つけたり、トラブルに巻き込まれたりする原因にもなっています。今年度後期保健委員会では、「自分の行動に責任をもとう！」をモットーに、トラブルを起こさない・トラブルに巻き込まれないために『北中生守ろう！SNSルール』を作成しました。

SNSルール 守ろう強化週間

- 強化週間中は、北中生みんなが協力して「北中生守ろうSNSルール」を守る。
- 守れていない人がいたら、積極的に声をかけ合う。
- ※ ルールの定着と、声をかけ合いやすい環境を整えるため、強化週間は1か月に一度実施予定。

北中生 守ろう！ SNSルール

★自分の行動に責任をもとう！★

- 📱 **メッセージなどを送る前には、よく考えて！**
(受け取る側の顔を想像しよう！)
- 📱 **悪口を見つけたら、信頼できる人に相談！**
(親や先生など)
- 📱 **ウソをつかない、無断掲載 絶対禁止！**
(モラル、マナーを考えよう！)
- 📱 **グループラインで、人に嫌なことを言わない！**
仲間外れもしない！

みんなで**声をかけ合い**！トラブルを起こさない北中生
トラブルに巻き込まれない北中生になろう
不機嫌になったときは、記録(スクショなど)に残しておくのも方法の一つです。

北中生 SNSルール 守ろう！強化週間 やります

- 第1回 11/13月～21火 第3回 1/15月～19金
- 第2回 12/11月～15金 第4回 2/26月～3/1金