

笑顔



2020年12月17日
幸手市立東中学校
保健室

【保護者の方へお知らせとお願い】

- (1) 東中学校の期末テスト前の部活動停止期間に合わせて実施したアウトメディアチャレンジの実施に際しまして、御家庭の御協力ありがとうございました。「家族全員で行うことに意味があると思います。テレビを消すなど周りの環境を整えてあげることが必要だと思いました」「自分で考えて計画し学習時間や睡眠時間が増えて素晴らしいです」「受験に向けてよい習慣を続けてほしいです。」等、保護者の方からのメッセージもありありがとうございました。
- (2) エアコンは設置していますが換気をしています。自分自身で暖かい下着をつけたり上手に重ね着をしたりして、寒さ対策を万全にしてください。
- (3) 今年は新型コロナウイルス感染症の影響で、感染予防の意識が高まったと思います。年末年始、大勢で集まる機会もあると思いますが、マスクの着用や手洗い・消毒など感染症対策を忘れないようにしてください。

11月27日(金) 薬物乱用防止教室「ダメ・ゼッタイ」

埼玉県保健医療部薬務課の方に御来校いただき薬物乱用防止教室を行いました。

【特に印象に残ったこと、感じたこと】

- 薬物は、家族など周りの人を不幸にし、自分だけの問題ではないということがわかった。
- エナジードリンクを大量に飲んで死んでしまった人がいることに驚いた。
- 未成年のうちに飲酒や喫煙をすると脳や体の発達が妨害され、集中力や記憶力が低下し、依存のリスクが高くなるのは怖い。
- 飲酒のきっかけは、家族や親せきの集まりでの「飲んでみる？」という言葉もあると知った。自分自身の体を守るためにも、万が一の時は、絶対に断ります。
- 薬物乱用者の多くが喫煙者だった。「お酒は20歳を過ぎたら、適量を」だけど、「たばこは体にいいことない」と聞いた。
- 10代、20代の若い世代の検挙者数が約半数、中学生の逮捕者もいるから、とっても身近に感じた。怖い。
- 薬物の世界に誘うのは、友人、先輩、身の回りにいる人が多いという統計に驚いた。誘われてもきちんと断る強い心と勇気を持ちたい。自分の人生を大切にしたいです。
- 医薬品も量や回数を正しく使用してないと乱用になり、家族の薬を飲むことも乱用になる事を知りました。



11月8日(いい歯の日)スマイルキャンペーン



1年 芦葉 志南さん
後上 結菜さん



2年 芦葉 寛斗さん
小河原七星さん



3年 斎藤 奏さん
吉田 千鶴さん



日本歯科医師会は、白い歯ベストオブ・ザ・イヤー2020「最も笑顔が輝く芸能人」に俳優の上白石萌音さん、溝端淳平さんを決定しました。東中学校でも「最も笑顔で挨拶している生徒」をクラスのみんが選びました。いつまでも白い歯を大切にしてください。

～12月18日(金)にフッ化物洗口の試行を実施します～

給食の後の歯みがき後、フッ化物洗口液を1分間口の中に含みます。
今月から毎週金曜日(週1回)の実施で、むし歯を予防していきます。
1分間のうがいが難しい人は、御家庭でも練習をしてみてください。



「元気のでる簡単朝ごはん！」募集

生徒保健委員会は、「東中学校朝ごはん100%、歯みがき100%」を掲げています。朝ごはんは脳と体にエネルギーを与え、1日を元気に過ごすため欠かせないものです。年末年始の休日を使って、親子で一緒にバランスのとれた簡単朝ごはん作りに挑戦していただければと思います。朝ごはんの内容は短時間でできる簡単なものでかまいません。「トースト」だけ「ごはんだけ」の食事にひと工夫を提案してください。ご協力をお願いします。

- 1 記入する内容
 - (1) 簡単朝ごはんのメニュー名とイラストまたは写真
 - (2) 作り方と、おすすめポイント、作ってみた感想
- 2 参加者 生徒保健委員会から参加賞を用意
- 3 提出先 保健室
- 4 提出期限 令和3年1月12日(火)まで
- 5 その他
 - (1) 優秀作品については、ほけんだよりや校内掲示等で紹介させていただきます。
 - (2) 参加者には、生徒保健委員会から、ささやかな参加賞がです。



しらすトースト



もうすぐ冬休み。
1年の疲れが出て体調を崩してしまわないように
ウイルスなどから体を守る免疫力を強化して、残り
少しの2020年を元気に走り抜けましょう！
元気に過ごすためには、睡眠・運動・食事の3つ
が大切です。



お酒はいつでも・どこでもきっぱり

NO!

冬休みはお酒が身近になる時期。未成年の
飲酒が法律で禁止されているのには、理由があります。

どうしてダメ？

- ☐ 大人よりも依存症になりやすい
- ☐ 脳や骨がうまく成長できなくなる
- ☐ 性ホルモンのバランスが崩れる



勇気をもって
きっぱり
断りましょう

免疫力アップ! あみだくじ

冬 休み中のAさん、Bさん、Cさん。こんな過ごし方では、免疫力が落ちて
ウイルスに狙われやすくなるかも。免疫力を上げる生活習慣を身につけよう!



Aさん



見たいテレビが
いっぱい!
夜ふかしするぞ~

そして毎日...

- ❗ 嫌いなものは食べない
- ❗ ジュースやおやつは好きだけ

免疫力アップのために...

チャレンジ!

- ☒ 寝る直前のスマホはひかえよう
- ☒ 朝日を浴びて1日をスタートしよう

睡

睡眠不足は免疫力の敵! 体をメンテナ
ンスする大切な時間
もあるので、冬休み中も早寝
早起きを心がけましょう。



Bさん



クリスマスにお正月...
食べたいものだけ、
いっぱい食べるぞ~

そして毎日...

- ❗ 昼も夜もスマホやゲームばかり
- ❗ なるべくベッドから動かない

免疫力アップのために...

チャレンジ!

- ☒ 野菜もお肉もバランスよく食べよう
- ☒ 朝ごはんもしっかり食べよう

栄

養が足りていないと、病気と戦えませ
ん。好き嫌いせずにバ
ランスよく食べるのが、免疫
力アップの秘訣。



Cさん



だらだら、
ごろごろし放題!
休みって最高~

そして毎日...

- ❗ 布団に入ってからスマホタイム
- ❗ 起きるのがしんどくて朝寝坊

免疫力アップのために...

チャレンジ!

- ☒ 部屋の大掃除、家の手伝いをしよう
- ☒ 散歩や軽い運動を取り入れてみよう

運

動不足が続くと免疫力もダウン...。筋
肉を動かして体温を上
げ、免疫力の働きを助けてあ
げましょう。



他人事じゃない!
トラブルに注意



令和元年、SNSから犯
罪被害にあった18歳未満
の子どもは、2,082人*。
被害者数は過去最多で、
特に中学生は847人（前年比+223
人）と大幅に増加しました。

会社員の男がSNSで中学3年の女
子生徒と通話中、集団レイプしに行
くなどと脅迫して裸にさせ、その状
況をビデオ通話にして録画した。

会社員の男が女子中学生になりす
まし、SNSを通じて知り合った男子
中学生に、スマホで撮影した全裸の
動画を送信させた。

便利で楽しいはずのSNSが、こんな
怖い事件につながってしまうことがあ
ります。SNSで知り合っ
た人が、みんないい人だ
という保証はありません。

あなたの使い方は、本当に大丈夫?

※警察庁「令和元年における少年非行、
児童虐待及び子供の性被害の状況」