

令和6年5月31日
南相馬市立小高中学校
保健室



ほけんだより

教育実習生号 No. 3

5月11日より小高中学校で実習を行ってきた鈴木希梨先生ですが、本日で教育実習が終わります。一緒に勉強したり、時には相談にのってもらったり、集会では貴重なお話を聞かせていただいたりしましたね。今月号は、実習期間中の様子を一部お伝えします。希梨先生は大学へ戻られ、さらに勉学に励まれます。お別れは辛いですが、また会える日を楽しみに笑顔でお別れできるといいですね。大変お世話になった希梨先生に、感謝の気持ちを伝えましょう。

集会での講話

5月23日(木)の浮舟集会において、中学生のうちにしておいた方がよい3つのことをお話していただきました。

- ①勉強をすること
- ②自分をよく知ること
- ③思い切り今を楽しむこと

教えていただいたことを忘れず、今後の学校生活に生かしていきましょう！



掲示物と保健だよりの作成



熱中症や心電図検査の掲示物と保健だよりを作成していただきました。これからの季節、熱中症は、屋外だけでなく室内でも起こりうるため、日頃から注意することが大切です。熱中症の予防方法や応急処置の仕方をしっかり覚えておきましょう。「FIRE」が頭文字になっている熱中症の症状が現れた際の処置方法については南校舎2階東階段前の掲示板で確認してくださいね。教わったことを家族にも伝えられるといいですね。



学校環境衛生検査

学校の環境検査も保健室の先生が行う大切なお仕事です。希梨先生にも、水道水に含まれる遊離残留塩素や臭気、にがり、色の度合いなどの水質検査の他、教室の換気や室温、明るさ、まぶしさ、騒音などの検査をしていただきました。



希梨先生からみなさんへ



気が付いたらもう実習も終わりで、あっという間の15日間でした。皆さん、廊下であれ違ふ度に元気に挨拶をしてくれたり、話しかけてくれたことがうれしかった。15日間という短い間でしたが、いろいろ皆さんと出会い、一緒に学ぶことができて良かった。ありがとう。さよなら！



保健委員会活動



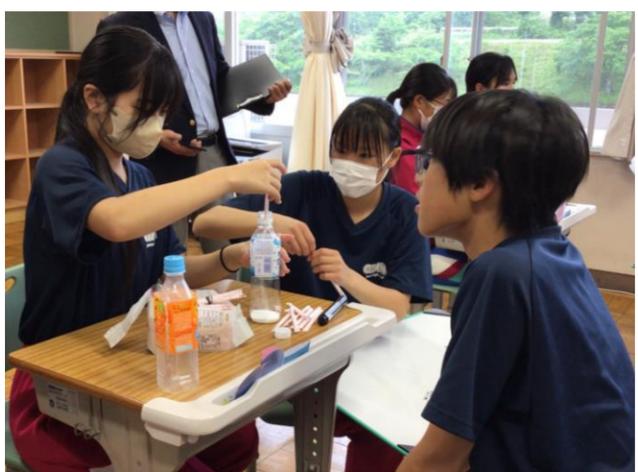
毎週行っている身だしなみ検査の結果を周知する方法を検討し、掲示するためのポスターを作成しました。各学級パーフェクト目指して頑張りましょう。

健康診断のサポート

実習期間中、歯科検診や心電図検査、色覚検査など健康診断があり、希梨先生にはそれらの検診がスムーズに受けられるよう、たくさんサポートしていただきました。今後も検診が続きますので、心身の健康維持を目指し、正しく受けましょう。

学級活動における歯科教育

5月28日(火)第2学年の学級活動の時間「歯の健康と虫歯の予防」の授業を行いました。授業では、むし歯の発生要因となる細菌や糖分に焦点を当て、身近にある6種類の清涼飲料水に含まれる砂糖の量を計算して、実際に空のペットボトルにスティックシュガーを入れる活動を行いました。ペットボトルに入った砂糖の量とその重さに、驚きの声がたくさん聞かれました。



さらに、細菌が放出する酸の威力についても学習しました。歯はダイヤモンドほどの硬さをもっている一方、酸に弱い性質をもっています。食事をした後は、口腔内が酸性になり、歯が溶けやすい状態になるので、酸性である時間を短くするために、糖分が多く含まれた飲料水や食品を控えたり、だらだら食べを控えたりすることが大切です。