

# ほけんたより 9月



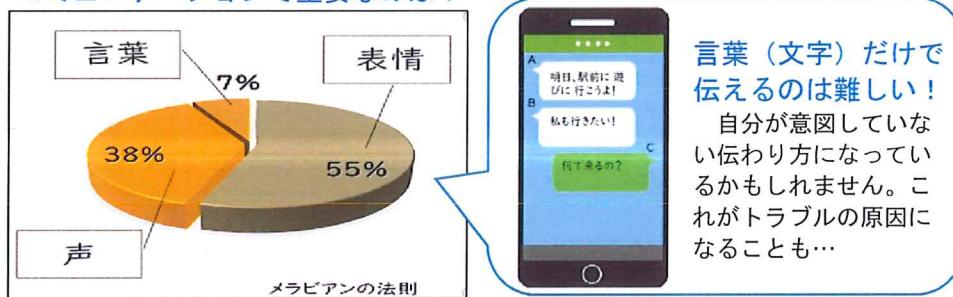
令和6年9月17日  
南相馬市立鹿島中学校  
保健室  
No. 5

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続きます。夏休み明けということもあり、体調を崩している生徒も多いようです。これから輝響祭や総合体験学習、新人戦など大きな行事がたくさんあります。体調管理に気をつけて過ごしましょう。

カウンセラーによる道徳の授業を実施しました

1～3年生の各クラスで、スクールカウンセラー安部先生による道徳の授業を実施しました。「自分を知る、相手を知る」のテーマで授業を行い、良好な人間関係を築くために大切なことを学習しました。

～コミュニケーションで重要なのは？～



~自分差相手~



## ～友だちに言われて嬉しい言葉～

## 身体測定(2回目)結果について



夏休み明けに実施した身体測定の結果です。個別の結果は全員に配付します。身長や体重の数字だけではなく、身長に対する体重のバランスなどをご確認ください。特に成長期のこの時期は、肥満度を見ることが大切です。標準外になっているお子さんは毎日の生活習慣を振り返ってみてください。

		身長(cm)		体重(kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年生	4月平均	156.0	152.7	46.5	44.8
	9月平均	159.0	153.9	51.6	47.7
	県平均	154.2	152.7	49.0	47.1
2年生	4月平均	160.1	154.3	49.3	47.3
	9月平均	162.1	156.2	53.6	47.9
	県平均	160.8	155.6	51.3	47.4
3年生	4月平均	166.0	156.0	54.9	52.3
	9月平均	166.6	156.0	56.4	49.1
	県平均	165.7	155.8	54.9	49.1



県平均は、「令和4年度全国学校保健統計」の数値です。

## スクールカウンセラー10月の出勤日

新藤明美先生…8日(火)、15日(火)、29日(火)

安部雅昭先生…3日(木)、10日(木)、11日(金)、17日(木) 31日(木)

※ カウンセラーの先生とお話をしたいときは、担任の先生や保健室の先生に伝えましょう。



裏面に保健委員会からのおたよりがあります。



# 保健委員会だより

9

月号

今月のテーマ

## 感染症対策

### 1.マスク着用

令和2年3月13日以降、着用は個人の判断が基本となります。ただし、感染症を広げないよう、マスク着用が効果的な場合についてお話しします。

### 2.換気

新型コロナの感染経路のひとつに飛沫（まく）も含め立派なうろこの中空气中を漂う、その粒子を吸い込み感染するエアゾル感染があります。これに加えてには換気が重要です。

### 3.手洗い・手指消毒

石けんやハンドソープで10秒も手洗い後流水で15秒すすぎます。手洗いを丁寧に行なって十分に有効なウイルスを除去できます。

### ～感染症とは？～

病原体が口や鼻・傷口などから入り、からだの中で増える病気のこと。感染症には、ウイルスや細菌などの病原体が人から人にうつるインフルエンザや風邪のほかに病原体がついた食べ物や虫からうつる病気もある。

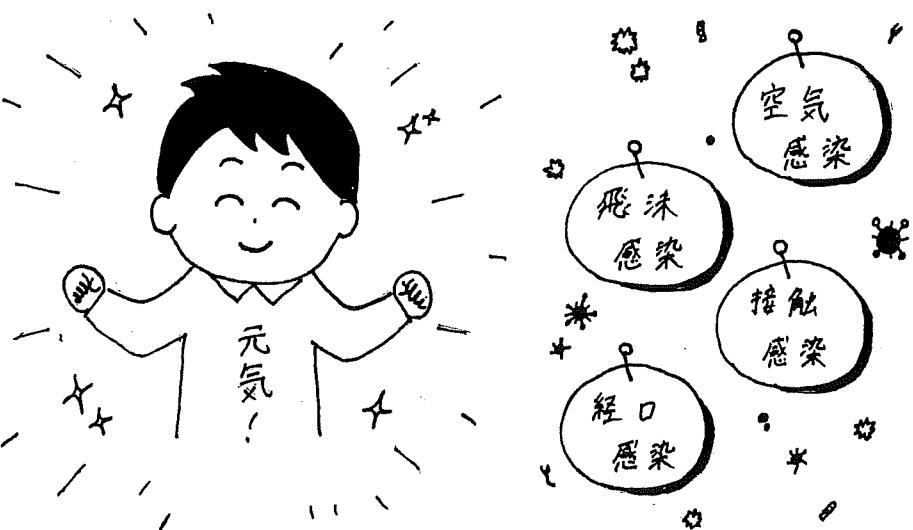
### 感染

病原体が環境を通したり、動物や人との接触を通して人の体に入って増える。

### 感染症

こうした病原体に感染して起こる病気のことを「感染症」という。

- (新型コロナやインフルエンザの感染症)
- (の感染予防には、「換気」や「手洗い」など)
- (の基本的な感染対策は有効。感染予防を心がけ体調を整えるようにしましょう！)



引用：神奈川県ホームページ

今月の「保健委員会だより」を担当したのは、

(3-3)

でした。