

ほけんだより

2019.12.20 No.9
鹿嶋市立中野西小学校
ほけんしつ

いよいよ冬休み

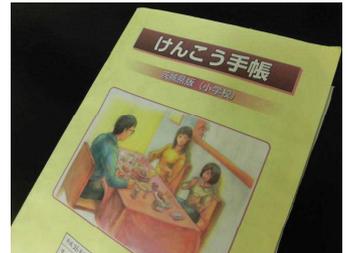
冬休みは、クリスマス、年越し、お正月と楽しい行事が続きます。夜ふかしや食べすぎは体調を崩す原因になってしまう可能性もあります。風邪をひいてずっとつらい冬休みだった…ということにならないように生活リズムを崩さずにすごせるよう、ご協力お願いいたします。



健康手帳を返却しました

2学期の保健指導や成長の様子について記入してあります。学期末には毎回、ご家庭へ返却しますので、ご確認ください。

- * 4・5ページ …「発育と肥満度の記録」
- * 35ページから…「せいけつしらべ」の結果
- * 実施した保健指導に関連するページには「学年・日付」



確認印を押す欄や、家族からのひとことコメントを記入する欄もあります。また、保健指導の際に撮影した写真やプリント類が貼ってあるページもあります。学校でどんなことをしたのか、どんな生活習慣だったのか、冬休み前にご家庭で振り返る機会にしてください。確認が済みましたら、今学期中に学校へ戻してください。

1月の保健行事予定

- 10日(金) 発育測定・保健指導
- 20日(月) せいけつしらべ



第2回学校保健委員会が開催されました！

今回は小山記念病院に勤務している看護師の久松明貴子さんに来ていただき「がん教育講演会」を開きました。講演会には6年生児童とPTA学校保健委員等が参加しました。



がんは①禁煙、②節酒、③バランスのいい食生活、④運動、⑤適切な体重管理の5つに気を付けて生活することで、発症するリスクが下がるそうです。クイズを織り交ぜながらの分かりやすいお話で、あっという間の45分間でした。

がんは、日本人の約2人に1人がかかると言われています。しかし、医療の進歩とともにその治療法も増え、治って元気に生活できる人も増えてきているそうです。だからこそ、学校教育を通してがんについて学ぶことにより、健康と生命の大切さについて考え、がんとがん患者さんに対する正しい知識を身につけ、適切な態度や行動をとれるようになることが大切です。



参加した方からは「今日学んだことを家族に伝えたいと思います」「生活習慣を見直して、健康診断をきちんと受けようと思いました」という感想が聞かれました。

ご参加くださいました保護者の皆様ありがとうございました。当日の様子は本校ホームページでも紹介しています。

