

# 11月

# Happy Life

稲沢市立  
千代田中学校  
R4.11.4



朝晩が冷え込む季節になりました。登校中、風が冷たいせいか、ウィンドブレーカーやジャージの袖を指先まで伸ばして、自転車に乗っている姿を見かけるようになりました。季節に合わせて、防寒具をじょうずに使い、安全に登下校できるように「こうどう」しましょう。

## 11月の保健目標：姿勢を正しくしよう

あなたは、どんな座り方をしていますか？

「正しい姿勢」をとることで、体にも心にもよい効果があります。

- 体を支える筋肉がつく
- 集中力がつく
- よい姿勢が好印象をもたれる
- 視力の悪化や、体のゆがみを遠ざける

健康教室の時に配付したファイルも活用して、タブレットや本と目の間が30cm離れているか確認してみましよう。



### 【姿勢がよくなる座り方】

- ①足の裏をしっかりと床に着ける。
- ②腰をお腹の方に軽く反る。
- ③手のひらを上に向けて、足のつけ根に置く。

**まずは意識することから始めよう!!**



## 後期保健委員会は、「感染症予防」の呼びかけに力を入れていきます!!

後期保健委員会では、全校のみなさんが、健康で安全に学校生活を送れるように「健康でい康(こう)」を活動目標に取り組んでいます。

第3回ぐっすりチャレンジウィークでは、第1回と第2回の各学年の結果からクラスでがんばって取組をしてもらいたいことを各クラスの保健委員が考えて呼びかけを行いました。一部を紹介します。



- 今の生活を振り返って、自分がこれなら頑張れるという目標を決めて実行してほしいと思います。

チェックカードを丁寧に書いて自分の生活を振り返り、よりよい生活をしていきましょう。

- 12時までに寝ることができない人が約20%いるので、12時までに寝るようにがんばってほしいと

# 「いのちの教育 AED講習会」を実施しました

10月27日(木)に、「一次救命処置を知る」をテーマに、日本赤十字社愛知県支部の指導員の方を講師としてお迎えして、3年生の生徒が「心配蘇生とAEDの使い方」を学習しました。実施後の感想を紹介します。



- AED の使い方を知っておくことで、早く対応できると思いました。また、一人では助けることができないので、周りの人たちに助けが必要だと思いました。
- 手順を踏んで着実に行うことで、緊急時の焦っている時でも、落ち着いて行動できると思いました。AEDが必要な時は、迷わず AED を使ったり 119 番通報したりして、人命救助をしていきたいです。
- 日頃から AED がどこに置いてあるかを確認して、必要なときはすぐに行動を起こしたいと思います。
- 「自分も命を救える」ということを再確認できました。講習会を通して、知識とともに自信もつきま

## 11月8日は「いい歯の日」

### STOP! 歯肉炎

1日1回は、時間をかけて

カシャカシャ  
シャカシャカ



シャカシャカシ  
ヤカシャカシャカ

鏡も使って、みがき残しもチェック！  
おすすめのタイミングは、寝る前です

半年に1回、歯科医院へGO



毎日の歯みがきで取り切れない  
汚れを落としてもらいましょう

6月に行った歯科検診の結果、受診の必要があった場合は、受診していたか。



保護者の皆様へ

#### 色覚検査について

生まれつき、色を区別することが苦手な人がいます。男性の20人に1人、女性の500人に1人の割合で見られ、自分では気づきにくい場合もあるようです。今年度も希望者対象に検査を実施します。検査は、11月に予定しています。希望する場合は担任にお申し出下さい。

※連絡については、保護者の方からお願いします。