



ほけんだより 5月

第 2 号
令和 4 年 5 月 12 日
下地中学校 保健室

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。疲れはでてきていませんか？
GW もあつという間に終わりましたが、リフレッシュできましたか？

沖縄県は5月4日に梅雨入りをしましたが、これからの時期は蒸し暑くなり、本格的に夏が始まります。新型コロナウイルスだけでなく、熱中症にも気をつけましょう。こまめな水分補給を忘れずに行ってくださいね！

3年生のみなさん、最後の大会まであと約1ヶ月ですね！ケガに気をつけて最後まで頑張ってください。

5月の保健目標

生活リズムを整えよう！

5月31日は世界禁煙デー



タバコの煙は**3**種類

喫煙者が直接吸い込む「主流煙」、喫煙者が吸って吐き出した「呼出煙」、火がついたタバコの前から立ち上る「副流煙」があります。

タバコの**3**大有害物質

「ニコチン」には強い依存性があり、「タール」には発がん物質が多く含まれ、「一酸化炭素」は体を酸素欠乏状態にします。

3次喫煙

タバコを消した後も喫煙者の髪や服、ソファやカーテンなどに残留する化学物質を吸入することです。「残留受動喫煙」とも呼ばれています。

5月の保健行事

19日(木)・20日(金)

尿検査(全生徒)

配布日は18日(水)です。

※忘れずに提出して下さい。

〇分からないこと、相談等がある人は、保健室まで来て下さい。

マスク・ハンカチ・水筒 忘れていませんか？

汚れた時やひもが切れた時、万が一マスクを忘れた時のために、予備マスクを準備しておきましょう。

これからの時期は、新型コロナだけではなく、熱中症にも気をつけなければなりません。

現在、本校では感染症予防のために冷水機から直接飲むことを禁止しています。水筒に補充することはできますので、こまめな水分補給のためにも、水筒を持ってきて下さい。みなさんのご協力よろしくお願いします。

タバコを誘われたとき 断り方のスキル

その場から離れる



「いま急いでいるから」

臭いが苦手



「くさいからいやー！」

おしゃれを理由に



「肌あれするから！」

スポーツへの影響



「疲れやすくなったら困る」

新型コロナウイルス感染症に気をつけましょう！

沖縄県の感染者が2,000人を超え、感染拡大に歯止めがきかない状況の中、宮古島市の感染状況もかなり厳しい状況にあります。引き続き、みなさんの感染症対策にご協力よろしくお願いします。

① 手洗い・うがい、マスクの着用、距離の確保、換気を行う

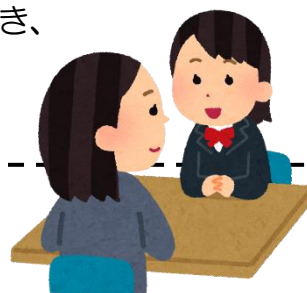
② 毎朝の健康観察(検温チェック・発熱やのどの痛みなど風邪症状の有無)

※発熱や風邪症状がある場合は、登校を控え、医療機関を受診する。学校を欠席する場合は、下地中(76-6509)へ連絡をお願いします。

スクールカウンセラーについて

今年度、お世話になるスクールカウンセラーの先生は、昨年度に引き続き、

たいら ちえこ
平良 智枝子先生です。



✿平良智枝子先生より、自己紹介✿

下地中学校の生徒の皆さん、保護者の皆様 こんにちは。

今年度も下地中学校のスクールカウンセラーとなりました平良智枝子と申します。

私は、昭和33年生まれで、定年退職して4年目となります。退職後は、学校教育現場を支援する仕事に就くことを念願し、在職中に上級心理カウンセラーの資格を、昨年度は認定学校カウンセラーの資格も修得しました。現在もさらなる研鑽に務めています。

宮古島で生まれ育ち、琉球大学卒業後、教職経験は宮古特別支援学校、宮古高校、宮古農林高校、伊良部高校、宮古総合実業高校の35年間及び県教育庁の行政経験が3年間あります。培った多くの経験を結集し業務へ活かしていきたいと思っています。

さて、令和4年度は7校（下地小中、西辺小中、狩俣小中、宮古特別支援学校）を受け持つこととなりました。

業務内容は、相談業務に加えて児童生徒への授業、先生方への研修会、保護者への講和、会議への参加等も行います。カウンセリングの対象者は、児童生徒はもちろんのこと、保護者の皆様、先生方で児童生徒の学び成長発達を支えるほぼすべての皆さんです。どうぞ、お気軽にご活用下さい。今年度1年間よろしくお願い致します。

どんな人が利用できるの？



○生徒のみなさんはもちろん、保護者や学校職員が利用できます。

学校生活での悩み、友だち関係での悩み、お家のことでの悩み、勉強での悩み、部活動での悩みなど、人それぞれ悩んでいることや不安なこと、心配なことは違うと思います。日頃困っていることを、スクールカウンセラーの先生に話すことによって、心が少し晴れる場合もあります。難しく考えずに、まずは「相談してみよう」という軽い気持ちで利用してみてください。

スクールカウンセラーは守秘義務があるので、相談内容が知られることはありません。安心して利用してくださいね。

希望する生徒は、担任の先生か保健室までお知らせください。

来校予定日について

○下地中学校は、年間8回の来校を予定しています。

1回目	5月17日(火) 13:45~	2回目	6月14日(火) 13:45~
3回目	7月19日(火) 13:45~	4回目	8月31日(水) ※校内研修
5回目	9月30日(金) 13:45~	6回目	11月8日(火) 13:45~
7回目	1月17日(火) 13:45~	8回目	2月17日(金) 13:45~

※日程が変更になる場合があります。変更になる場合は、お知らせします。