

ほけんだより



2019.12.23
関中学校
保健室 No.16

今年もそろそろ終わりに近づいてきました。みなさんにとって、今年はどうな1年でしたか？明日から冬休みですね。クリスマスやお正月をワクワクして待っている人も、受験勉強ががんばりどころの人も、冬休みだからといって、生活リズムを崩さないように気を付けて、健康に過ごして下さいね！新学期にみなさんの元気な顔が見られることを楽しみにしています。

冬休み中に治療を済ませましょう！

保護者懇談会で「歯科受診のお勧め」を渡させていただきました。5月にお渡した用紙が手元にある方は、そちらを医療機関に渡し、記入していただいでください。すでに受診済みの方、前回の用紙をなくした人、これから受診予定の方は、今回お渡した用紙に保護者の方が記入し、学校へ提出ください。

歯科以外も受診が済んでいない人は、冬休み中に受診しましょう。

特に3年生は、受験の直前に「歯が痛い！」なんてことにならないように、早めに受診しましょう！また、亀山市の子ども医療費助成制度が使えるのも中学生のうちです。

今できる治療は、中学生のうちに済ませておくことをお勧めします。



楽しい冬休み

でも…誘惑にNO

法律で禁止されていることには意味があります！

お酒にNO



未成年は大人よりも脳や内臓、二次性徴への影響が大きく、アルコール依存症にもなりやすいと言われています。

タバコにNO



タバコを吸い始めるのが早いほどニコチン依存になりやすく、やめられなくなります。また、肺がんなど様々な病気のリスクにもなります。

人に誘われたら？

NO

はっきり断るのが大事です！
自分の健康は自分で守りましょう。



アップする前に考えて！SNSの使い方

冬休みは、イベントがたくさんあります。クリスマスにプレゼントをもったり、おいしいものを食べたり…。旅行で素敵な場所に行くと、ついついSNSにアップしよう！と思う人もいるでしょう。その写真、ホントにアップして大丈夫ですか？場所や個人が特定できるような情報は含まれていないかな？友だちと一緒に写ってる写真を無断にアップしようとしていないかな？犯罪に巻き込まれることがないように投稿する前にしっかり確認しましょう。もちろん、人を傷つけるようなことは絶対に書かないように！



1月 カウンセリング室の予定 ～深瀬スクールカウンセラー～

24日 午前
31日 午前



時間を調整しますので、希望される生徒・保護者の方は担当：徳田までご連絡ください