



けんこう

平成27年10月7日(水)
熊谷市立玉井中学校
保健室



10月の保健目標
けがの防止に努めて
運動しよう



学校教育目標
「志を高く、夢を大きく、
日々努力する生徒を育てる」

体育祭、新人戦が終わりました。自分なりに力を発揮することが出来ましたか？

次は若木祭。各クラスとも合唱練習をがんばっていますね。行事続きで疲れと思いますが、健康管理には十分に気を付けてください。

前期まとめの時期でもあります。学習面や生活面で振り返りをして、後期のスタートに備えましょう。



～体調管理・けがの防止～

HQCシートを9月に行いました。自分の生活リズムについて振り返り、記録していく中で、少しでも改善することが出来た人、変わらなかった人、それぞれいたようです。HQCシートは終わっても、時間を意識して1日1日を大切に過ごしてください。

また、体育祭は終わりましたが、運動するのに最適な季節です。新人戦で県大会出場を決めた人もたくさんいましたね。これからも、体育や部活動等で体を鍛えてください。自分の体調や周りの状況をよく把握して、安全にけがのないよう活動してください。

- ・朝食は、必ず食べて登校しましょう。
- ・昼間、しっかり活動できるよう、必要な睡眠時間はとりましょう。
- ・ルールを守り、落ち着いた生活を心がけましょう。

身体測定結果(全体の平均)

※ 玉井中の平均値(4月からの成長)です。参考にしてください。

男子	1年生(伸びや増加)	2年生(伸びや増加)	3年生(伸びや増加)
身長(cm)	155.5(+3.5)	160.6(+2.6)	166.6(+1.4)
体重(kg)	45.7(+2.4)	48.8(+2.2)	54.6(+2.1)

女子	1年生(伸びや増加)	2年生(伸びや増加)	3年生(伸びや増加)
身長(cm)	153.0(+1.7)	155.1(+0.5)	155.9(+0.2)
体重(kg)	45.0(+1.8)	47.6(+0.5)	49.1(+0.4)

☆平均値はあくまでも全体のようなす。ひとりひとりが成長しています。

発育のことで心配な場合は、保健室までお声かけください。



生命(いのち)の授業 9月25日(金)第6校時



「くまがやピンクリボンの会」

代表 栗原和江 様

今年度も、本校では2年生を対象に「生命(いのち)の授業」を行いました。
「くまがやピンクリボンの会」から5名の方に来ていただいて、がんに関する正しい知識や命の大切さについて講演していただきました。

生徒全員にパンフレットもいただきましたが、保護者の方は、配られたパンフレットをご覧になったでしょうか。

がん検診の大切さ、そして「いのち」について、ひとりひとりが考えられたようです。

<生徒の感想>

- ・今回、がんについて初めてくわしく教えてもらい、たくさんのことを学びました。
乳がんや他のがんについても、とてもわかりやすく教えてくれました。
がん体験者の方や、その家族の方のお話を聞き、胸がいっぱいになり、自分の家族にも同じことを知ってほしいと思い、話をしようと思いました。
- ・今日、ピンクリボンの方々の話を聞いて、心に残ったことが2つあります。
1つめは、がん=死ではないということです。今までがんは、絶対に死ぬと思っていたのですが、話を聞いて治る病気だとわかりました。
2つめは、今、生きていることが当たり前じゃないことです。生きていることは、キセキだと知り、とても心に残りました。
- ・人間誰にでも、心の支えになってくれる人がいる
ということを改めてわかったので、これからも家族や友達を大切にしようと思います。
- ・がんは、私たちとは縁が遠いと思っていたけれど、
2人に1人ががんにかかる、ということに驚きました。
私の親も「大丈夫だろう」と言って、検診にはあまり行く様子もないので、今日学んだことを話して、検診に行くようにすすめたいです。みんな、健康に過ごしてもらいたいです。



*みなさんの感想は、講師の方々にお渡しします。