

ほげんだより

8月

平成26年8月6日(水)

尾道市立久保中学校

スクールカウンセラー来校日

8月の予定

27日(水)

暑中お見舞い申し上げます。

みなさん、元気に楽しい夏休みを過ごしていますか？
あっという間に7月が終わり、気がついたら8月の終わり！！慌ててあれもこれもしなくていいように計画的に宿題、むし歯の治療、1学期の健診の精密検査を終わらせましょね。



1学期 保健室利用者 855人

4/1~7/31

8月7日は鼻の日です

鼻の役割①
においをかぐ

切手1枚分ほどの大きさに、約500万個の嗅細胞があります。鼻から入ったにおいの情報は、ここから嗅神経を通じて、脳の底の部分にある嗅球に伝えられます。

においを感じるのは、このあたり

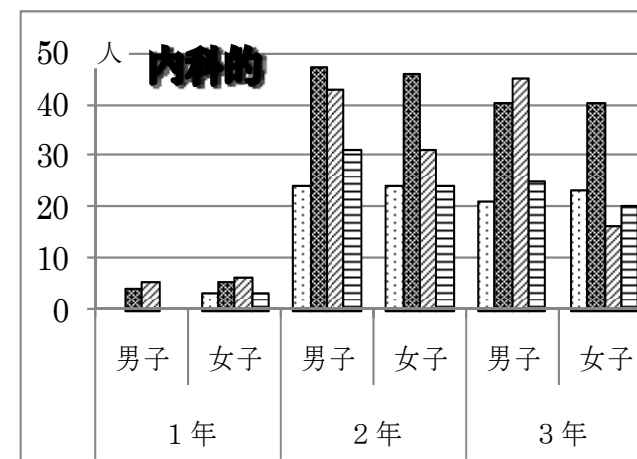
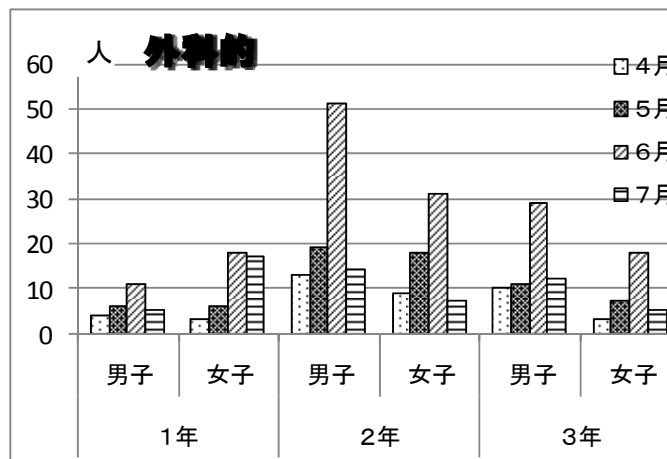
鼻は、目や口、耳とつながっています

鼻毛がほこりを取り除きます

鼻の穴の奥には、粘膜でおおわれた広い空間(鼻腔)があります。鼻腔には、たくさんの毛細血管が通っていて、吸い込んだ空気を温めたり湿り気を与えたりします。

鼻の役割②
呼吸をする

ところ変われば、においも!?
日本人の大好きな松茸の香り。ヨーロッパの人はどう感じる?
①くさった卵みだい
②汚れた靴下みだい
③ゴミ箱みだい
同じにおいでも、文化や環境によって感じ方はさまざまなのです。



1学期は、例年に比べてケガが多く、外科的訴えでは、擦り傷、打撲、切り傷の順でした。内科的訴えでは、頭痛が圧倒的に多く、続いて気持ちが悪い、倦怠感(体がだるい)の順でした。イライラを壁やドアにぶつけてケガをしたり、夜更かしが原因と考えられる不調であったり、みなさんの生活を少し見直す必要があるようです。夏休みの内に良い生活習慣を身に付ける工夫を試みましょう。

ストレスへの対処方法

ストレスを感じているとき、体は緊張状態にあります。体をリラックスさせてあげましょう。

- 1 手をグーの状態にして、ギュッと強く握ります。
- 2 10秒間くらい強く握ったままにします。
- 3 次に手の力をゆるめます。その時の力の抜けた状態が「リラックス状態」です。
- 4 1~3を何回かくり返してみましょ。手のひらがリラックスしてきます。



みんなで話そう—看護の出前授業



尾道市出前講座

みんなで歯ッピーライフ♪

口の中には秘密がいっぱい

「口の中をのぞいてみよう」
久保中学校編

尾道市健康推進課 保健師



フロスの使い方

模擬「出産シーン」



歯の磨き方

かむことはなぜ大切なんだろう？
“卑弥呼の歯がいーぜ”

かむとこんな
にいいことが
あります

- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音をはっきりする
- の 脳の発達
- は 歯の病気を防ぐ
- が がんの予防になる
- い 胃腸の働きを促進する
- ぜ 全身の体力が向上する

妊婦体験



赤ちゃん抱っこ



7 / 4 中国新聞

抱っこで学ぶ命の重み
尾道久保中 助産師が授業

尾道市の久保中で3 交えて学んだ。日、JA尾道総合病院 図書室で、胎児の成(同市平原)の助産師 長や出産の様子をビデオ4人による「命の大切さ」をテーマにした授 ぽ同じ重さの人形を抱っこしたり、10kgの重業があった。3年生69人が妊娠、出産や助産師の仕事などを映像を 着て、妊婦の疑似体験をしたり 性感染症 についても 取り上げられた。助産師の島村ひとみさんとみさん

赤ちゃんの体を使って抱っこする人形を体験した。

26面に因島高記事
26面の全国高校野球選手権広島大会の連載「熱闘蒼夏」で、因島を紹介しています。

(36)が、気付かないうちに感染し、他人にうつすこともあると説明し、「人ごとでなく、自分のこととして考えよう」と呼び掛けました。

県看護協会が県内の中学、高校で開く出前授業の一環。保育関係の仕事に興味があるという3年大田優衣さん(14)は「小さな命が成長していく姿に感動した」と話した。(鈴木大介)



歯のクイズに挑戦

