

はげんだより 12月

令和元年 12月 24日 (火)
 国頭村立国頭中学校
 保健室：No.8



みなさん、今年はどのような一年になりましたか？
 たくさん笑ってたくさん泣いて…すべて一生懸命頑張った証です。
 来年も自分を磨き、大きく成長できる年にしていきましょう。

さて、ゆっくり過ごせる冬休み。たくさん時間があるのでなんだかダラダラしちゃいがち。
 有意義な冬休みにするために、規則正しい生活を心がけて元気に楽しく過ごしましょう。

☆新年をSTARTする★ 12月がけほしい★ 冬休みの健康生活★

生活リズム崩さず! 早寝・早起き 	事故に注意! 	誘われても断る!
毎日少しづつでも運動 Walking! 	なぜ「インフルエンザ」予防 手洗い うがいを 換気 	病気・異常の検査・治療 治しておけば よかった… by 受験生

新しい一年は・・・**歯科治療に取り組もう!** (現在、未受診者率**75.0%**)

	1A	1B	2A	2B	3A	3B	全体
未受診者	4名	2名	11名	8名	4名	7名	36名

沖縄県教育委員会によると2017年度の沖縄県むし歯未受診率は**75.3%**！残念ながら、多くの人が放置する傾向があります。でも、むし歯は痛くなった時には処置が難しく、腫れなどがひくまで耐えなくてはいけない場合も。痛みのない今が治療のチャンス。受診した人は学校から配付されたピンク色の歯科受診結果用紙を提出してくださいね。

上手に使うPNP法

友だちや親戚の人から、
 飲酒・喫煙に誘われた！
 悪いことだとわかっているから、断りたい。でも、嫌な気持ちにさせたくない…何て言えばいい？ オススメは「PNP法」です。ポジティブ（積極的）な言葉でネガティブ（消極的）な言葉を挟むので「サンドイッチ法」とも言います。

「お酒を飲まない?」と誘われたら

「一口どうぞ?」
 「誘ってくれてありがとう P」

「でも、からだによくないから飲まないと決めているんだ N」

「20歳になったら一緒に飲もうね P」

断りたい、でも相手を傷つけない、そんなときに使ってみてください。

★気持ちがいい!!
 部屋がスッキリかたづけば、気分もスッキリ、勉強もはかどるかも!?
 窓ガラスをピカピカにみかけば、日ざしがたっぷり入ってきて、部屋の中が暖かく感じられるはずですよ。

★家の人にほめられる
 年末は、おうちの人も大忙し。大そうじを手伝えれば、たくさんほめてもらえてハッピーになれるですよ。

★なくしたモノが見つかるかも!?
 身の回りの整理をすると、なくしたと思っていたモノに、また、めぐりあえるかもしれません。

★ほこりでくしゃみが出やすいので、マスクを着けるといいですよ。

保健室の利用状況

病気 77人	けが 27人
------------------	------------------

けがのうち病院受診は**6人**。他には不安や悩み、健康に関する相談などが**39人**。合計**143人**が利用しました(12/20時点)。3学期も心と体の健康をサポートしていきますよ☆

家族でゆっくり楽しい時間を過ごして心のエネルギーを充電しよう。1/6(月)元気な姿で会えることを楽しみにしています。来年もよろしくお祈りします!

