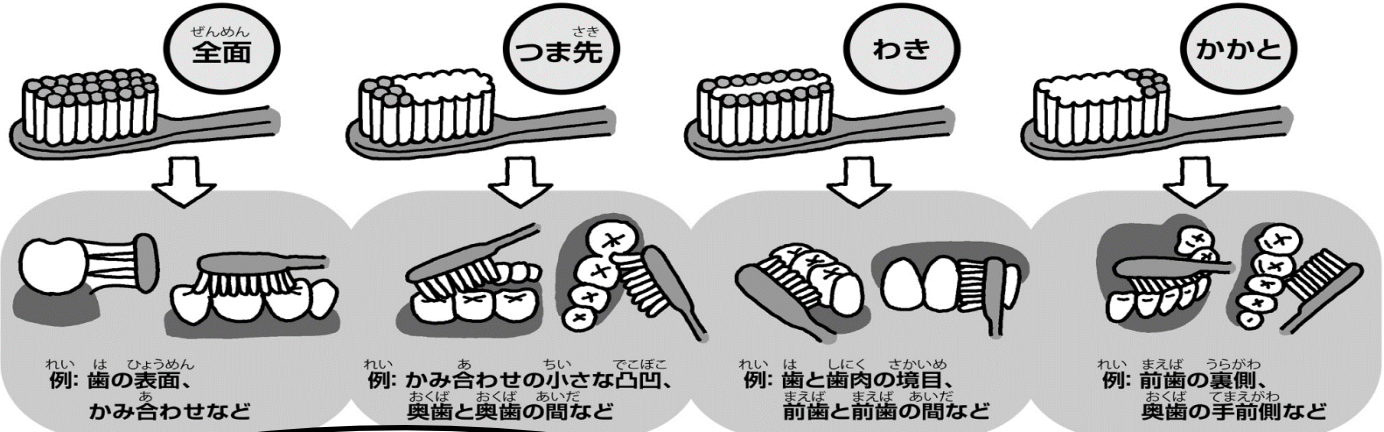




令和5年 11月27日
竹富町立船浦中学校保健室

地区駅伝大会、中文祭、期末テストがおわり、ようやく大きな行事が一段落しました。肌寒い日もありますが、みなさんは上着で上手に調節できていますね。12月には新人戦があるので、参加する人はベストパフォーマンスができるようにコンディションを整えていきましょう。

歯ブラシの部位を上手に使い分けてみがこう

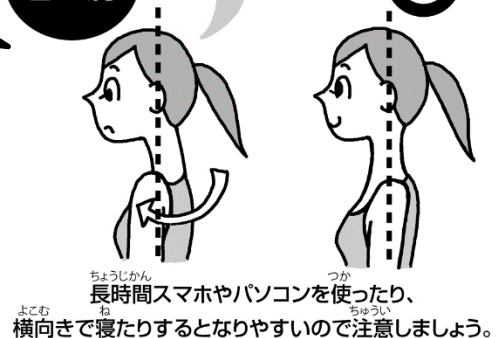


11月1日は「いい姿勢の日」
11月8日は「いい歯の日」でした。
歯みがきの仕方と姿勢について
振り返ってみましょう。

巻き肩になっていませんか？

肩が前に出て、
内側に丸まった状態

巻き肩



SC 面談について

12月11日(月)の午後にスクールカウンセラーの岡田先生が来校されます。

今年度は12月が最後になります。お話ししたい方は12月1日(金)までに担任の先生か、養護教諭までご連絡ください。

地震・津波避難訓練の振り返り

11月1日に地震と津波の避難訓練を行いました。みなさんの感想の一部です。

- 机の下に隠れるときは喋ってしまったけど、避難するときは真剣に取り組むことができた。自分の命を守ることなので集中したい。
- 訓練をしてみて、焦らずに行動することができたけど、その分おしゃべりをしてしまっていた場面が多かったため、そこが反省点だと思う。また、避難経路を覚えていなかったから、定期的に確認し、もし災害が起きても率先して行動できるようになりたい。
- 今日の訓練をやってみて、避難路を覚えていなかったことに気づきました。今回訓練をやりながら避難路を確認できてよかったです。



船浦中 ↑

3.11の地震のとき、私は東京の学校に勤務しており、出張で別の小学校に行く途中でした。到着すると、すでに保護者の引き取りが始まっており、引き取り訓練がもともと設定されていたかのような落ち着きとスムーズさで驚いたことを覚えています。「訓練は本番のように真剣に、起こってはいけなけど本番は訓練のように冷静に」対応できるとよいですね。船中は海拔31mですが、海から遠いわけではありません。津波の際、避難できるよう日頃から避難経路を確認しておきましょう。