

朝夕の冷えこみで紅葉がより鮮やかになり、秋の深まりを感じる一方で、日中との寒暖差で体調を崩しがちです。また、インフルエンザや新型コロナの感染者数の増加のニュースも耳にします。

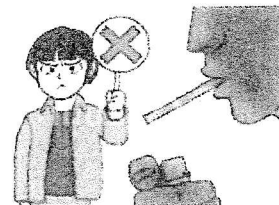
引き続き、お体に気をつけてお過ごしください。

操南中学校区

『健康市民おかやま21』の活動報告

◎7月14日（金） 操南中学校「喫煙予防教室」

2年生を対象に喫煙予防教室を行いました。まず、担任の先生から、たばこの害、喫煙が妊婦や胎児に及ぼす影響、電子たばこや加熱式たばこの害等について説明がありました。その後、生徒と健康21推進委員とでロールプレイをしました。先生の話真剣に聞いていた生徒からの「吸いたくない。」と言う適切な対応には驚きました。正しい知識を得た生徒達が、今後、健康を重視して勇気ある人生を歩んで行かれる事を願いたいと思います。



◎10月14日（土） 操南公民館まつり

骨密度・血管年齢・体組成計等の測定を保健師さんのご協力で行い、約100の方が測定に来られました。操南中学生の「禁煙啓発ポスター」の展示もしました。

◎10月28日（土） ふれあいまつり

桑野ふれあいセンターの「保健指導室」で測定と野外ふれあいステージで「OKAYAMA! 市民体操」の披露をしました。

◎11月4日（土） 操南小学校創立150周年祭

小学校PTAから健康テントの出店依頼があり、参加させていただきました。骨密度と血管年齢の測定者は88人、保護者のみなさんが、ご自分の健康に関心を持つ良いきっかけになったと思います。

