



12月の保健目標 冬を健康にすごそう

今年は新型コロナウイルスやインフルエンザなど、様々な感染症が流行しましたね。いよいよ冬本番です。まだまだ流行することが予想されます。今後も感染対策を心がけ、元気に冬を乗り越えましょう。

もうすぐ冬休み♪

今年の冬休みは少し長めですね。寒くて布団から出られず、つつい朝寝坊になりがちかと思いますが、「早寝早起き朝ごはん」を意識してすごしましょう。



ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント1 起きる時間は休みの日でも
できるだけいつも通りに

第一歩となる起床時間は
目覚ましをかけて一定に。

ヒント2 カーテンを開けて
日の光を浴びよう

脳と体は、太陽の光を浴びると
睡眠モードから目覚めモードに
切り替わりやすくなります。

ヒント3 朝ごはんを食べるのも
意外と大切

夜眠りやすくするために、日中元気に
活動するエネルギー補給は重要です。



ヒント4 エナジードリンクや
コーヒーはほどほどに

カフェインは体外に出るまでに時
間がかかり、眠れなくなりがち。
利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント5 眠る前ギリギリまで
スマホ・ゲームはNG

光の刺激で脳や体が睡眠モードに
切り替わりません。部屋を暗くす
るのもコツ。

ヒント6 就寝時間は決めておこう

起きる時間から逆算して自分に必
要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！ 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



睡眠ホルモンの 仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚めるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

学校保健・給食委員会が開催されました！

12月5日（火）に、本校学校医の須藤晃彦先生、学校薬剤師の廣田孝之先生、PTA 会長の岩田様、副会長の板倉様、2学年委員長の高橋様にご参加いただき、本校生徒・職員と共に学校保健・学校給食について協議しました。今年度は数年ぶりに、給食の試食会も実施しました。



《生徒による委員会の活動報告》

☆生徒会保健体育委員会

- ・常時活動について（健康観察簿の管理、教室の換気、加湿器の管理、歯みがきのよびかけ、ボールの管理など）
- ・保健班と体育班に分かれての活動について。体育祭や持久走大会の実行委員会、各保健行事の司会進行、衛生検査の実施など。

☆生徒会給食委員会

- ・常時活動について（給食前の準備、衛生管理表のチェックなど）
- ・文化祭での活動、食育週間について、学校農園食材洗いなど



《定期健康診断の結果について》



- ・視力検査の結果、昨年度や一昨年度と比較すると、年々視力低下が進んでいる。
- ・歯科検診の結果、う歯（虫歯）のある生徒は年々減ってきている。歯に歯垢がついている生徒は35%、歯肉炎になりそうな生徒は25%いた。歯みがきの仕方に関係のある生徒が3割程度いるようだ。

《新体力テストの結果について》

- ・全体的にやや低い水準である。運動量を増やす必要がある。
- ・50m走と柔軟性が低い。柔軟性は改善はみられる。
- ・握力が強い。反復横跳びが比較的よい。
- ・ボール投げは、全国との差がなくなってきた。



《学校給食の現状について》

- ・食育の取り組みについて。
- ・食物アレルギー対応について。
- ・お弁当の日について。
- ・様々な給食の紹介。



《協議・質疑応答》

Q.お弁当の日は、誰が用意していますか？

A.全部ひとり。卵焼きだけ、味付けと詰めるのだけやった。

Q.朝食アンケートで、朝ごはんを食べない理由を聞いてみるといいと思う。ちなみにどんな理由があると思うか？

A.女子は特に、朝ごはんにかかる時間より、身だしなみ（髪の毛など）を整える時間のほうが大事な人もいます。

Q.握力が強いのは自転車通で鍛えられているのかもしれない。体格がいいのに、体力がないのはなぜか？

A.運動量が少ないことや、体の使い方がわかっていない生徒も多い。運動が好きになる努力はしている。



《学校医 須藤晃彦先生より》



なぜ感染症はなくなるのか。マスクをするのは自分を守るためなのか、人にうつさないためなのか、など、中学生の皆さんには、興味を持って正しい情報を収集して学んでほしい。正しい情報を得るために、学校の授業がある、すべての教科が学ぶためのトレーニング。将来の自分のために、冷静に対処してほしい。

《学校薬剤師 廣田孝之先生より》

薬物乱用について。薬を飲むときは、きちんとルールを守る。用法容量を守る。薬には使う目的、使い方があってほしい。オーバードーズ（決められた量より多く使ってしまふこと）というのが話題になっているが、たくさん飲めば効くわけではない。大麻グミも話題に。きちんとした薬局で売られている薬を使うように。

