

ほけんだより 12月

城山中学校
保健室
R7.12月

城中は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

冬の寒さが身にしみるようになってきました。もうすぐ楽しみな冬休みです。3年生は私立高校の受験が迫ってきました。体調を整えるために、規則正しい生活を続け、万全の体調で試験に臨みましょう。

また、この時期はクリスマスやお正月といったイベントもあり、飲酒や喫煙を勧められる危険があります。未成年は心身共に成長期であり、飲酒や喫煙の悪い影響を強く受けて体に深刻なダメージを与えます。キッパリ断る勇気を持ちましょう！



12月の保健目標：冬を健康に過ごそう

冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。

このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なものです。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなることがあります。



冬も幸せホルモンを出すコツ

- 1日30分を目安に日光を意識的に浴びる
- ようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14~16時間
- かかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



1学年 性といのちの健康教育

11月21日(月)に1年生を対象に『性といのちの健康教育』の講演会を行いました。

助産婦の柚木理恵先生を講師に迎え、思春期における体や心の変化、命の誕生やその尊さなどについて詳しくお話をいただきました。思春期で悩んだ時には、一人で抱え込まず様々な機関に相談出来ることも学びました。



進行は保健体育
委員会の1年生

2学年 デートDV防止出前講座

12月1日(月)に2年生を対象に『デートDV防止出前講座』を行いました。

NPO法人ウィメンズハウスとちぎの奥島文香先生を講師に迎え、『対等な関係』について教えていただきました。様々な暴力(精神的暴力・デジタル暴力・性的暴力など)があること、被害者にも加害者にもならないよう自分らしさを大切にすることを学びました。



進行は保健体育
委員会の2年生



学校保健・学校給食委員会 実施報告



日頃より本校の教育活動にご理解、ご協力をいただき感謝申し上げます。

さて、本校では12月11日（木）に学校保健・学校給食委員会及び給食試食会を実施し、参加された学校内科医の加瀬先生、学校歯科医の三木先生、学校薬剤師の野山先生、PTA役員の皆様からも、ご意見・ご感想をいただきました。本会の実施報告書及び資料をぜひご一読ください。

【研究協議の内容】

保健・給食や生活の様子について（各学年主任）

新体力テストの結果について（体育主任：増田）

学校保健の実態と取組について（教務主任：ハ木）

学校給食の実態と取組について（栄養教諭：田崎）

令和8年度の給食費の値上げについて（栄養教諭：田崎）



【本校の体育・保健・給食（食育）について】

- 学年全体では、現在まで学級閉鎖をしていない。換気や手洗いの基本的感染症対策をしている。給食は、残食は少ないが、偏食や食の細い生徒もいる。
- 新体力テストの結果は、50m走において全国平均を下回っているが、昨年より結果は良くなっている。また、学校全体をみると、運動能力の差が大きくなっている。授業や保健体育委員会の取り組みを通して、体力向上と運動の苦手意識の克服をしていきたい。
- 給食食材の物価高騰や米の価格高騰により、給食費の厳しい現状がある。年度途中での値上げや追加徴収にならないよう工夫している。無理な時は追加徴収もやむを得ない。
- 身体測定の結果1・2年男子と3年女子に肥満傾向が多い。養護教諭による「歯科保健」の授業や、保健体育委員会でのさまざまな啓発活動取組を実施した。



【加瀬先生・三木先生・野山先生からの指導助言】

○お米は数年前の倍になっている。給食費の値上げは仕方がない。今後も地場産物を使って、地産地消給食を提供してほしい。

○家で夜遅くに間食・夜食でインスタントラーメンや甘いお菓子を食べないように。また、食べる順番を工夫することも大切。

○よく噛んで食べることは、脳の発達や顎の発達にも影響する。歯ごたえのあるものをしっかり食べてほしい。

○城山中の給食室は衛生的に保たれている。きれいに洗って管理しているので、ご安心ください。

○インフルエンザの流行は11月だった。年明け日型が流行し、例年より増える予想なので注意を。

【PTA役員の方の感想】

- ・家で食べないものが学校給食に出てくるので、生徒は給食を楽しんでいる様子。
- ・給食の時間が短く感じる。よく噛んで食べることも大切ではないだろうか。
- ・昨年度実践した個別の肥満指導がとてもよかつたので継続してほしい。
- ・家庭でも食費が上がっているので、給食費の値上げは仕がない。