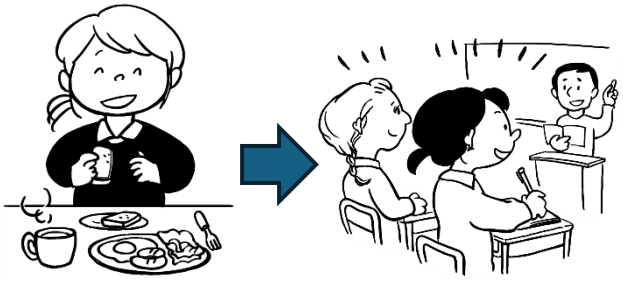
ほけんだより

見附市立南中学校保健室
No.７
令和８年１０月１３日（火）

日毎に秋が深まり、朝晩は肌寒さを感じるようになりました。現在、南中での感染症の流行はありませんが、隣の長岡市ではインフルエンザや新型コロナウイルス感染症が流行しています。この時期は寒暖差も大きく、免疫力が下がりやすくなります。「自分は大丈夫」と油断せず、十分な睡眠・バランスのとれた食事をきちんと三食とるなど、規則正しい生活を心がけ、早めの予防対策を始めましょう。制服やジャージでのこまめな体温調節も忘れずに！

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは体温を上昇させ、１日を活動的に過ごすために必要な脳のエネルギーを補います。また、胃腸を刺激して排便を促したり、脳にエネルギーが行きわたり、頭がよく働いたりする効果があります。ゆとりをもって起床し、ゆっくり朝ごはんを食べる規則正しい生活を送るようにしましょう。



睡眠を十分にとろう

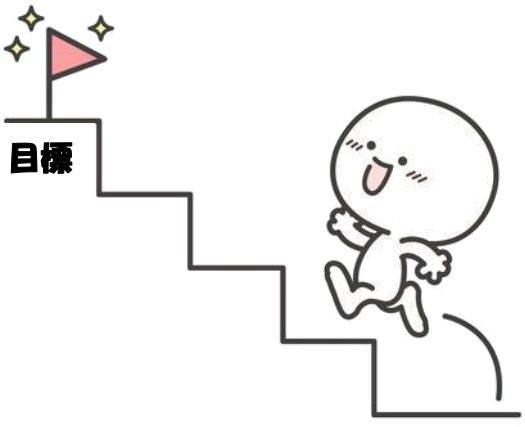
睡眠は疲労回復のため、特に脳に欠かせない大切なものです。また、１日の体温の変動やホルモン分泌にも深く関わっています。眠ってから１時間くらいたったころが、一番眠りが深くなり、体の成長を促すホルモンが多く分泌されます。まずは、朝、しっかり寝たと感じられるように、早めに布団に入りましょう。授業中に眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていないかもしれません。



第2回「My 健」10月26日(月)～10月30日(金)が始まります！

第１回の「My 健」では、自分の中で達成できそうな目標設定ができていましたが、週末を前に生活習慣が乱れてしまうことがありました。第２回「My 健」では、金曜日はあらかじめ「疲れが出る日」と予想して、少しハードルを下げた目標にしたり、逆に金曜日だけ特別に意識するポイントを決めたりすることがおすすめです！

第２回「My 健」でも、自分の健康を意識して、まずは「こんな生活をしてみたい」という頑張ることができそうな目標を一つ立ててみましょう。目標に向けて少し意識して生活してみると、「うまくできたこと」や「難しかったこと」が見えてきます。**うまくいかなかったときは、目標や方法を少し変えてみても構いません。**「目標を立てる → やってみる → 振り返る → 工夫する」ことを繰り返しながら、自分に合った健康的な生活を考えていきましょう。小さな取り組みの積み重ねが、自分の生活を自分で整える「生活マネジメント力」につながります。



南中学校区合同学校保健委員会



10/2（金）に南中学校区の小学校５・６年生と一緒に合同の学校保健委員会を行いました。新潟リハビリテーション大学から大矢　薫先生をお招きして、「折れない心の作り方」についてご講演をいただきました。講演を聞いた生徒の感想をいくつか紹介します。

・今日の講演会で、折れない心を作るには、自分だけじゃなくて、周りに相談していいと知った。イライラしたりしたときは、腹式呼吸をするといいと分かった。自分の長所は、周りの人と比べる必要はないのだと分かった。
・コミュニケーションが上手な人は明るくて話が面白い人ではなく話を聞く人が上手い人だということが驚きました。イライラしたときは６秒待って気持ちを落ち着かせるといいのでやってみようと思いました。計画を立てるときは実行できるかが大切だということが分かりました。スポーツなどが上手な人は才能ではなく努力で上手になっているから自分も頑張ろうと思いました。
・自分はコミュニケーションをとることは得意ですが計画を実行することがとても苦手なのでやることリストを書いてみようと思います。最後に深呼吸の練習をしたので緊張したらやってみようと思います。
・自分は、何回か心が折れてしまったことがあったけど、もしそうなったらどうしたらよいか今まで分からなかったのでこの機会に知れて良かったです。そしてこの講演をきっかけで折れてから立ち直るのではなく、折れる前の段階からの対策を知れて良かったです。今回の講演会で聞いたことを今後に活かしていきたいです。
・ワークシートの自分のいいところを見つけるというところで、改めて自分のことをよく理解して、認めてあげることの大切さが分かった。また、自分のことをよく理解することで、相手の発言に対して過剰に落ち込んだり、心が折れたりすることも少なくなるのだと分かった。今年は受験生で、通常よりも心が折れることが多くなるかもしれないが、目標を見つける、自分のことを理解することを大切に過ごしていこうと思う。

＊「がん教育」を学びます＊

中学２年生を対象に「がん教育」を行います。

がんは、私たちにとって身近な病気の一つです。今回の学習では、がんについての正しい知識を知るだけでなく、がんを予防するためにできることや、早期発見・早期治療の大切さについて学びます。

また、病気と向き合っている方や、そのご家族の思いにも目を向けながら、自分や周りの人の健康を大切にすることについて考える機会にしたいと思います。

まだ中学生の段階では、「がん」という病気を身近に感じることは少ないかもしれません。しかし、今のうちから健康について考え、自分の生活を見つめ直すことは、これからの人生を健やかに過ごすためにも大切なことです。

もし心配なことや配慮してほしいことがあれば担任や養護教諭に伝えてください。