

保健だより 3月

江戸崎中学校保健室 NO. 11 令和7年3月4日発行



3月は、学年のしめくりと同時に、次のステップに進む時期でもあります。3年生は、もうすぐ中学校卒業ですね。卒業や進級でこれまで親しんできた学校や友達と離れることを不安に思っている人も多いと思います。しかし、勇気を持って、新しい世界の扉を開いてみてください。きっとその先に、新しい出会いがたくさん待っています。

卒業、進級まで残された時間を大切に、一日一日を過ごしていきましょう。

この1年間 気をつけて〇×チェックしてみよう。(氏名)

| | | |
|---|-------------------------|--------------------------------------|
| <p>バランス良い食事を心がけることができた</p> <p>肉はほどほど 野菜はたっぷり♡</p> | <p>適度に運動し 体力の維持ができた</p> | <p>規則正しい生活で 睡眠も充分にとれた</p> |
| <p>衛生的な生活を心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ きれいな下着...</p> | <p>ストレス解消を上手にできた</p> | <p>家族・友人・先生と... コミュニケーションがうまくとれた</p> |

巣立っていく3年生へ

自分の健康は自分で守ること

これまでの学校生活で学んできたように、食事や睡眠、運動などの生活習慣は、健康のあり方と深く結び付いています。

これから自分の人生を精一杯生きていくためには、今まで以上に健康管理が重要になってきます。健康という土台がしっかりしていれば、多少辛いことや苦しいことがあっても何とか乗り切れることも多いからです。

「健康は自分自身のもの、それを守るのも自分だ」ということを忘れないでくださいね。

保護者の皆様へ

1年間、健康診断など学校保健にご協力いただき、ありがとうございました。

1・2年生は引き続き、来年度もよろしくお願ひいたします。



2月6日(木)に“第2回学校保健委員会”を開催しました。

学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA、教職員、1・2年生の保健委員会の生徒が参加して、講師として栄養教諭をお招きし、食事、栄養面についての協議を行いました。

<保健委員生徒からの発表(活動内容と学校生活アンケート結果より)>

保健委員の取り組み

- 〇いつも行っている活動・・・トイレ・手洗い場の点検、石鹸補充、健康観察表、ハンカチ・ティッシュ調べ、加湿器の管理(冬場)
- 〇その他の活動・・・保健関係行事での司会進行、健康に関するクイズ・発表、呼びかけ(水筒持参、歯磨き、手洗い・うがい等)



江戸崎中学校の生徒の健康に関する良い点

歯ブラシを忘れずに持ってきて、歯磨きをみんなが行っている。

健康に関する課題

- ①ハンカチの持参率が低い。ハンカチの持参率(10~2月)
1年生:約50% 2年生:約60% 3年生:約70%(持参している人が多いクラスもある。)
- ②朝食の摂取率が低い。朝食を毎日食べる生徒の割合(12月)
1年生:77.3%(78.9%) 2年生:72.4%(77.2%) 3年生:78.9%(76.2%)

その他

()内は、令和5年度の県平均(令和5年度 体力テストより)

学校生活アンケートの結果から、健康に関して特に「食事について」知りたいと思っている生徒が多い。

<栄養教諭からのお話~よりよい食習慣の確立に向けて、中学生の時期から心がけたいこと~>

〇食事から摂る栄養は、生命を維持するため・活動するため+中学生の時期は成長するために必要になってくる。

〇主食・主菜・副菜・乳製品・果物をバランスよく食べてほしいが、特に成長期では+カルシウムと鉄分をしっかり摂ってほしい。



〇カルシウム+ビタミンDを摂るとカルシウムの体への吸収率が上がる。また、日光はビタミンDを生成させる効果がある。ビタミンDは、「いわし、サンマ、鮭、きのこ(きくらげ・しいたけ)」に多く含まれている。

<学校医の先生方より>

〇食べることが体をつくる上で大事。同じ物を食べても体に吸収しやすい調理法で調理することが大切。保護者の方も忙しい中でたくさんの食品を準備することは大変なので、週単位で考えて様々な食品を準備できるといいのではないかと。(学校医)

〇歯科検診から、むし歯の子は少ないが、歯垢が付いている子が多い。歯磨き教室で3年生の歯磨きの様子を見ると力を入れて磨いている子が多いと思うので、軽い力でこまめに磨いてほしい。また、朝起きたらまず歯を磨くように心がけてほしい。(学校歯科医)

〇年に2回学校の環境衛生検査を行っている。冬は1/15に実施し、換気ができていて、教室の明るさも十分にある。保健委員が加湿器の管理をきちんと行っていたり、手洗いの重要性を呼びかけたりしている点が良い。(学校薬剤師)