



ほけんだより・保健委員会コラボレーション号

ひまわり

小松市立丸内中学校

2025.2.17 (月)

NEW PROJECT

朝食・睡眠レベルアップウィーク 2/17~21

17日からの1週間のうち、水曜日（3年生テスト）を除く4日間、「朝食・睡眠レベルアップウィーク」を行います。この取組は、一人ひとりの免疫力の向上を目指して保健委員会が行います。また、集団風邪の予防を意識しての取組でもあります。

3年生は公立受検や大切な卒業式を控えているので、丸中一丸となって元気に過ごせるように意識して過ごしましょう。

- 【取組内容】①各クラスの保健委員が健康観察の朝食と睡眠を各クラスで集計
②昼休みまでに「かけはしホール」に結果を掲示
③給食時間に前日の結果とよりよい朝食と睡眠のワンポイントを放送



※この写真はイメージです

EVENT

2/10 (金) 午後

心と体の健康講座 (3年生)

3年生対象に『心と体の健康講座』を行いました。

「性の多様性について」や「思春期の体の変化とケアについて」「性被害にあわないために大切なこと」など、生きていく上で大切なことをたくさん学ぶ時間になりました。助産師の日高先生、ありがとうございました。



ひだか くみ
講師 日高球実さん

2012年にゆずの杜助産所を開業され、母乳育児支援、育児相談、性教育を主に活動されている

今まで知らなかったことが多く聞けて勉強になりました。赤ちゃんの心音を聞いたり、実際の大きさなどが人形で示されたりしてわかりやすかったです。

相手を思いやることや、自分の行動に責任を持つこともとても大事だと改めて感じました。

性には多様性があり、いろいろな形があることがわかりました。自分のことも相手のことも大切にしたいと思いました。今日教えていただいたことを将来に活かします。

将来パートナーが苦しんだり、辛そうにしていたら、優しく話を聞いたり、力になったりしたいです。

からだの悩みは男女で大きく違うことがわかりました。

高校生になると、今より多くの人と出会う機会もあるし、行動範囲も広がるので、しっかり自分の行動を考えたいと思いました。



より良い朝食や睡眠を目指す、生徒の皆さんのアイデアを聞かせてください。17日から実施する「朝食・睡眠レベルアップウィーク」では、朝食や睡眠の改善に関する豆知識を保健委員会が放送する予定です。生徒の皆さんの声が多いほど、学校全体の成長につながります。ぜひ積極的に友達と話題にしたり、保健委員へ放送のアイデアを伝えてみたりしてくださいね。



腸活朝ご飯を食べよう！

保健室を訪れた2年生に「今日の朝ご飯はなんでしたか？」と質問したら、「ご飯とお味噌汁と納豆とミニトマトとバナナ！」と答えてくれました。

去年、みんなで学んだ「腸活」の内容を活かされていて素晴らしいですね♪とても嬉しくなりました。

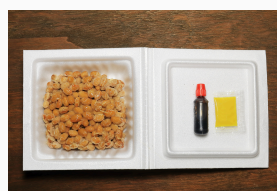
中学生になったみなさんには簡単な朝食は自分で用意できるようになってほしいです。その際に、腸活食材を選べるとますます元気な体になりますね。

おうちのかたと一緒にお買い物に行ってみるのもいいかもしれません。

納豆や、めかぶ、ミニトマトやバナナがあると、自分で用意しやすいですね。参考に見てみてください。



チーズやフルーツもおすすめ



納豆



めかぶ



なめこ

ポイントは
ねばねば食材

これ、知ってる？

睡眠ガイド2023 (厚労省)

適切な睡眠を取るための指針として厚生労働省が2023年に取りまとめたものです。

これによると、中学生は8～10時間を目安に睡眠時間を確保するように推奨されています。適切な睡眠時間には個人差がありますが、睡眠不足が慢性化すると、肥満や高血圧、心疾患などの発症リスクが上昇し、死亡率にも影響するとのこと。(*ちなみに成人は6時間以上が目安、高齢者は「床上時間」が8時間以上にならないようにすることが目安)

この機会に自分の睡眠時間が確保できるようにスケジュールの見直しをしてみてくださいね。

睡眠ガイドのポイント

小学生



9～12時間

中学生



8～10時間

朝食をとり、
日中は運動し、
夜更かしの習慣をつけない

その他



- ・カフェインの取りすぎ注意
- ・寝室はできるだけ暗くし、スマホを持ち込まない

春の4コマ漫画

そろそろ「アレ」が
飛び始める時期です
必要な人は備えよう！

WEBサイト：保健室の味方より

はるなみだ 春の涙

