

ほけんだより



鬼石中学校

保健室

No.9 R6.12.18

「年越し」というと、今では「大晦日の夜から元旦の夜明けにかけてのこと」というイメージで元々はお正月の準備をすることをいいました。昔は「事始め」といって、12月13日頃から大掃除や餅つきなどのお正月の準備をしていたそうです。

みなさんも気持ちよく新年を迎えるために早めに身の回りをきれいにしていきましょう。

【12月の保健給食目標】

☆冬を健康に過ごそう

☆冬の食生活について考えよう

11/7 2年生 消防士による「心肺蘇生法実習」



生徒と一緒に職員も学びました。



12/13 消防士さんが来校をして、生徒から出た疑問に直接答えてくれました！鬼石中出身の消防士さんもいましたよ！

〈感想〉一部抜粋

- ・救急隊がつくまでの一通りの流れや、周りの人に助けを求めること、また第一に自分の安全を確保することが大切ということを知ることができました。
- ・いざというとき、冷静な判断でおこなえるか不安になった。
- ・正直、心肺蘇生に出会う可能性はとても低いと思われませんが、しっかり真剣に、もしものために実践しました。胸骨圧迫をしながら「これが大切な人だったら」と思い全力で行いました。
- ・いざやるとなったらパニックになるだろうし、不安もあるけれど、今日教わったことを活かして周りの人と協力して、その人が少しでも命が助かる行動を取りたいと思った。
- ・この機会をきっかけにしてAEDの場所を確認したいと思った。



【赤ちゃん人形抱っこ体験】自然と笑顔がこぼれます！

11/19 3年生 助産師による「命の大切さ講座」

「いのち」は点のような卵子と目に見えない精子が出逢い、小豆の大きさから始まりました。



【妊婦ジャケット体験】自然とお腹を守るように手を添えていました。妊娠中の動きづらさを体感したり、母の大変さを実感しました。

お母さん、お父さん、おじいちゃん、おばあちゃん…と命のバトンを受け継ぎ、今に引き継がれた命を大切にしたい。

そのために正しい情報と正しい知識を得る力を養うことが大切。

困ったことがあったら信頼できる大人や相談窓口にご相談しよう。

〈感想〉一部抜粋

- ・これから先、辛いことがまだまだたくさんあると思うけれど、そのたびに命の重さを思い出して、生活をしていきたいと思えた。
- ・助産師さんが言っていた通り、いつ何が起こるのかわからないからこそ、今いる友だち、家族を大切に生きていきたいと思った。
- ・生んでくれたお母さんそれを支えてくれたお父さんには、とても感謝しないとだたと改めて気づかされた。
- ・将来「子どもが欲しい」と簡単に言っていたけれど、もう少し深く考えてみようと思った。
- ・「思春期の悩み」を聞いて、自分だけが悩んでいるわけじゃないと知って安心した。
- ・きちんとした知識や情報を身につけ、後悔しない生き方をしたい。

【睡眠講座】 LET'S TRY!! 快眠宣言!! ～正しく学ぼう!睡眠のこと～

全校で、睡眠の専門家、東洋羽毛（株） 睡眠健康指導士 新矢 昭吾先生から、睡眠について、正しく学びました!ぜひ、学んだことを自分の生活に振り返られるようにしましょう。



睡眠の役割

- 体の休息、技能の習熟、記憶の整理・固定
- 脳の休息、成長ホルモンの分泌、免疫力の増強

➡ 勉強をしても、寝なければ定着しません。・・・もったいない!!

➡ 眠りはコントロールできません。

・・・すぐ寝て!今寝て!って言われても、自分にも人にも強要はできないですね!

でも、起きる時間は自分の意思でコントロール可能です!

規則正しい生活のコツは、毎朝同じ時間に「起きる」こと。

➡ いい目覚まし時計は、大好きな人の優しい「おはよう」

・・・優しい気持ちで目覚めた朝は、その1日が輝きます!!

☆ 約束してほしいこと ☆

寝る1時間前からは、スマホやタブレット、テレビなど強い光を見ない!

〈感想〉一部抜粋

- あまり睡眠を取れていなかったが、この話を聞き、睡眠の大切さや睡眠を取ることでメリット、コントロールの取れない睡眠をどのようにして「いい睡眠」にするのかがわかった。
- 夜遅くまで勉強しても、しっかり寝なければ身にならないことがわかった
- 睡眠の質を上げるために、大切なことを知ることができた。
- 寝る前は携帯を見ないようにしようと思った。
- 平日と土日と同じ時間に起きるのは難しいなと思った。
- 睡眠の大切さがよく分かる講話だった。
- 徹夜がどれほど身体に悪影響かがよくわかった。
- これからは寝る1時間前には何も見ない。
- 寝る前にスマホやテレビを見ないことは難しいけど、だんだんがんばります。
- 睡眠時間について見直そうと思いました。
- 受験勉強と睡眠時間を上手に使いたいです。
- 睡眠は体を休めて健康にするだけでなく、心にも良いということがよくわかった。
- 睡眠を良い眠りにするために、土日も朝食を食べようと思いました。

1学期の睡眠アンケートの結果、鬼中生は11時半以降に寝ている人が多く、また寝る前に半分の人がユーチューブやSNSをみたり、ゲームをしたりしていました。さらに、学校で眠くなったり、ぼんやりしたりしてしまうことがある人が88%もいました。

桜華祭での先生方からのアドバイスや睡眠講話で学んだことを生かして、「できそうなことから変えてみる」生活を意識してみよう。講師の先生と“寝る1時間前からは、強い光を見ない!”という約束もしましたね。守れていますか?今週は、「ぐっすり睡眠週間」として、「寝る1時間前からは、強い光を見ない!週間」です。残りの3日間、自分の為に頑張って取り組んでみましょう。