



鬼石中学校

保健室

No.11 R7.1.24



## ぐっすり眠って元気な1年を

2025年は巳年。干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。

「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠です。



睡眠中、体の中では成長ホルモンというホルモンが分泌されています。成長ホルモンは、遊んだり、勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ(再生)次の日にまたたくさん活動できる(復活)ようにしてくれます。

「冬休みはご家族と一緒に、『ぐっすり睡眠』に取り組んでみてください。」と紹介しましたが、どうだったでしょうか?「寝る1時間前のスマホ禁止」はできましたか?成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠る事が大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。

### 7月の保健給食目標

- ☆カゼを予防しよう
- ☆感謝して食べよう

「親子でカラーテスト」、「自分で作る弁当の日」お世話になりました。

インフルエンザなど感染症が流行しています。ご家庭でも、引き続き、感染症予防対策と健康観察をお願いします。

## SC 坂本先生よる心のミニ講座 「友だちの心のSOSサインの受け止め方」

2年生が学びました。

- ・勉強、家庭や友人関係がうまくいかず、**自分のことを否定的に感じたり、孤独感、孤立感を抱えている児童、生徒がいることがわかっています**
- ・深く思い悩み不安を抱えている若者は、先生や相談窓口ではなく、**身近な友だち等に相談する傾向がある**と言われています
- ・一方、相談を受けた人がどう対応して良いかわからず、**逆に自分が思い悩んでしまう**ということもあります
- ・このため、中学生や高校生が身近な友だちの異変に気づいたとき、**適切な対処方法を知ることが必要**です

友だちの  
様子がおか  
しいなと感  
じたら  
きょうしつ

- き 気づいて
- よ よりそって
- う 受け止めて
- し 信頼できる大人に
- つ つなげる

一人で悩まないで相談してみよう。

友だちのSOSに気付いたら声をかけよう。

相談されたら一人で抱え込まないで、信頼できる大人につなげよう。

でも、人に“聞けない”、“言えない”ということがある人は、**群馬県の高校生が考えた**

**Love Myself あなたを守る10のこと** を配付するので参考にしてみよう。



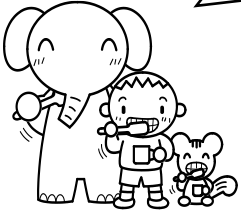
“心や身体”について、知りたいけど…誰に聞いたらいいかわからないし、ちょっと恥ずかしい。でも知らないままにしておきたくない。

“自分と相手の心と体を守るためのヒント”を知ろう!

もちろん保健室でもお待ちしております!



## 口腔の清潔を保って「健康寿命」を伸ばそう！

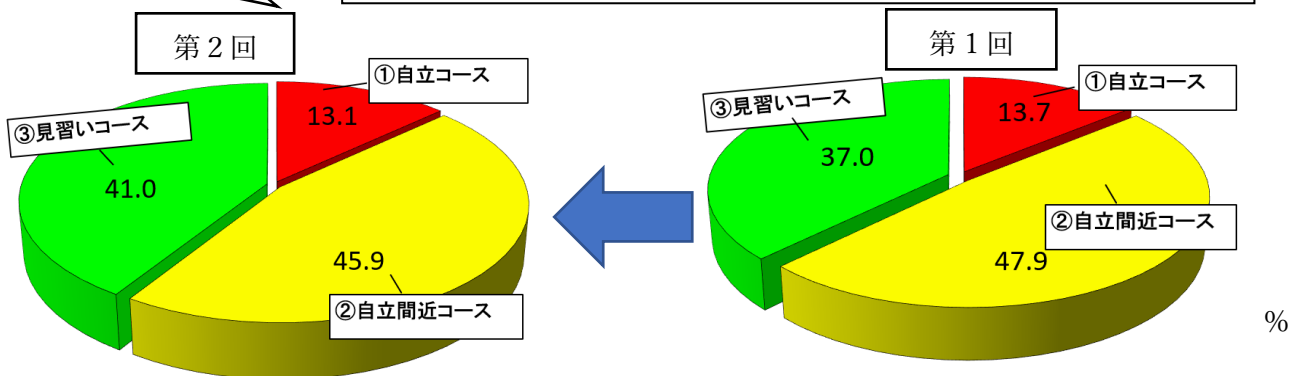


【親子でカラーテスト感想 生徒・ご家族（一部抜粋）】

- よく磨くことができていない場所がわかり、よい機会となった。
- 特に奥歯の磨き残しがあった。
- 気をつけて磨いているつもりでも、歯間の汚れは取り切れていないことがよく分かった。
- 結構汚くてびっくりした。

## 第2回 自分で作る弁当の日

- A. 自立コース  
弁当作りすべてを自分で行う。事前に作り方を教えてもらうのはOK！
- B. 自立間近コース  
基本的には自分で作るけれど、お家の人に手伝ってもらうこともある。
- C. 見習いコース  
お家の人に作ってもらうものもあるけれど、自分でも何か1品は作る。



第2回は、感染症対策を講じながら団別での会食を行いました。班の3年生を中心に、自分でがんばったことを発表し、そのあと担当の教員も交えて一緒に食べました。



### 頑張ったことや工夫したこと

- ★全部自分でつくることががんばった。
- ★普段あまり作らないから大変だったけどアドバイス通り作ることができた。
- ★早く起きて弁当を作るのは少し嫌だったけど、達成感でいっぱい。お弁当箱に詰めるのが大変だった。
- ★できることを頑張った（卵や肉を焼いた）。お弁当箱の詰め方を工夫した。
- ★前日の夜から用意していた。

### 他の学年と一緒に食べた感想

- 他の人の弁当を見たり、いつもは話せない人と話せるのが楽しかった。
- 異学年との交流はたくさん喋ることができた。楽しかった。
- 色々なお弁当があって見ているだけでもおいしそうだった
- (他の人のを見て)「次作りたいかも」と思えたり、楽しかったので、次は全校と先生で食べたいと思った。
- コミュニケーションなど取る機会が、あまりない人とも交流できた



冬の寒さのためか、「寝坊をした！」という感想も…！そのためか、今回は、わずかに見習いコースが微増しましたが、概ね変化はありませんでした。それぞれ自分でできる範囲でつくった弁当を、満足そうに、おいしそうに食べている姿がとても印象的でした。団別での交流も良かったですね。  
「食べることは生きること！」これからも食を大切にしたいです。