

保護者向け保健だより

6号

令和5年12月22日
竜神中学校
保健室



12月1日(金)に学校保健委員会を開催しました。

前半は、全校生徒が4つのコースに分かれて講師のお話を聴きました。後半では、教室に戻り、講師のお話を聴いてみんなにも伝えたいと思ったことを発表し、情報交換を行いました。また、後期保健委員が司会進行、講師紹介、お礼の言葉などを担当し、活躍しました。

●学校保健委員会前半●

コース1 自分を守るために知っておこう

～もうすぐ大人になる中学生のみんなへ伝えたいこと～

講師：産婦人科医師 藤井 真紀 様

人はそれぞれ個性があり、違っていて当たり前。自分らしく生きていくための方法や、相手を尊重し認め合うことの大切さを教えていただきました。

★参加生徒が

- 「学級のみんなにも知らせたいと思ったこと」
- ・みんなそれぞれ違うということを分かって関わればコミュニケーションも上手く取れると思った。
 - ・思春期は、体の成長のスピードに個人差があることや、悩みや不安を感じやすいことを知れて安心した。
 - ・自分の体を守るために、嫌な気持ちや怖い気持ちなどを言葉で相手に伝えたいと思った。

合言葉は
No (断る)
Go (逃げる)
Tell (電話・相談する)



『自立』とは、何でも一人でできるということではありません。『頼れる人、ものを増やす』ということです。

※困ったときに安全に調べられるサイトや相談場所が複数載せられた『もしものおまもり』を全校生徒に配付しました。参考にしてください。

コース2 飲み物のひみつ～歯のてきとみかたを見極めよう～

講師：学校歯科医 若林歯科/院長 米崎 美桜 様

飲み物などに含まれる『酸』によって歯が溶けてしまうことを学びました。自分の口の健康を守れるように、歯にとっての敵と味方を教えていただきました。

①むし歯はミユータス菌などむし歯菌と呼ばれる細菌が、食べかすなどの糖分を栄養にして酸を作り出し、歯を溶かします。

②炭酸飲料などのジュースや、スポーツドリンクは酸性で砂糖も多く含まれています。



③過度な摂取、寝る前の摂取は歯を溶かす原因となります。

★参加生徒が
「学級のみんなにも知らせたいと思ったこと」

- ・体の中で一番硬い部分の歯が、砂糖や酸で溶けてしまうことを知り、驚いた。
- ・スポーツドリンクにはジュースと同じくらい砂糖が含まれていることを知った。
- ・飲み物や、飲む時間、飲む量に気を付けて摂取したい。

コース3 がんを知り、いのちについて考えよう

講師：愛知県がんセンター/緩和ケア部/部長 下山 理史 様

がんの仕組みや特徴など、がんについての知識を教えていただきました。また、がんと診断された方の実際のお話を聞き、自分や家族、仲間の『いのち』について考ました。

★参加生徒が

- 「学級のみんなにも知らせたいと思ったこと」
- ・がんは誰でもなる可能性がある身近な病気。
- ・がんを早期発見し、治療を受けることで治すことができるため、検診を受けることが大事。
- ・生活習慣を整えることでがんになるリスクを減らすことができる。

生活習慣を整えることで、がん以外の病気の予防にもなる。



タバコも吸っていないし、お酒も飲んでいない、定期検診も受けていたのにどうして自分が・・・。

コース4 成長期の運動と食事～がんばれる体を作ろう！～

講師：(株)明治/食育担当 福谷 知里 様

成長期の今だからこそ必要な、『運動』『食事』『睡眠』についてお話ををしていただきました。自分の生活習慣を振り返り、これからの行動につながるように聞きました。



『あなたの体はあなたの食べたものからできている』

運動することで骨が刺激され、強くなる。

【食のバランス栄養チェック】

今日の食事を入力すると、栄養素が分かり、アドバイスをもらえます。

右の二次元バーコードからぜひ、チェックしてください！
※株式会社明治ホームページより



★参加生徒が

- 「学級のみんなにも知らせたいと思ったこと」
- ・体の大きい大人よりも、運動量の多い中学生の方が栄養を多く摂る必要があると知り驚いた。
- ・骨が成長するのは10代までと知り、今のうちに『骨貯金』をしたいと思った。
- ・カルシウムチェックをして、思っていた以上にカルシウムが摂れていないことを知った。
- ・寝る前はスマホを見ず、部屋を暗くして睡眠の質を高めたい。

●学校保健委員会後半●

各学級でシェアリングタイム

「学級のみんなにも知らせたいと思ったこと」を発表し、自分と仲間の健康に関心をもち、心身共に健康に過ごすためには、どのようなことが大切か考える時間となりました。

この機会に性やがん、いのちについて、また、生活習慣について、ご家庭でお話してみてはいかがでしょうか。

保健委員が進行し、黒板に感想をまとめました。

