

# ほけんだより 10月

野木中学校  
10月17日(木)

10月に入り、暑さも少しずつ落ち着いて、ようやく秋らしさを感じることができるようになってきましたね。特に朝・夕はだいぶ涼しくなってきました。一日の気温差が激しい季節の変わり目には体調を崩しやすいです。衣服の調節をするなど工夫して、体調を崩さないように気を付けましょう。



## 気持ちのよい季節 より気持ちよく過ごすために

### 食欲の秋



食べ過ぎに気を付けて、  
運動をしてみよう

### 寒暖の差



衣服の調節をこまめに  
汗のしまつも忘れずに

### 秋の夜長



夜ふかしせず  
睡眠時間を十分にとろう

### かぜの流行の前に



細菌・ウイルスに備えて、  
手洗い・うがいをしよう

### ❖ 1年生性教育講演会を行いました ❖

10月9日(水)に、1年生を対象に性に関する講演会が行われました。獨協医科大学病院 助産師の  
はしもと あやこ  
橋本 絢子先生から、思春期の身体の変化と心についてご講話いただきました。



#### 【感想】

相手を思う優しさ、嫌な時には断る勇気が大切だと分かりました。自分の体や命を大切にすること、相手の意志を考えて行動できるようにしていきたいです。

性について、はじめは「恥ずかしい」と思っていました。講話を聞き、男女の体のつくりの違いや心と体の変化について学んだことで、自分の健康や将来に関わる大切なことだということが分かりました。



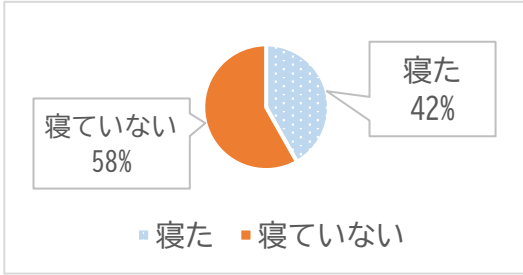
# 保健・給食集会を行いました

今年度は、保健委員会と給食委員会が協力し、「早寝・早起き・朝ごはんの大切さについて考えよう」をテーマに集会を実施しました。

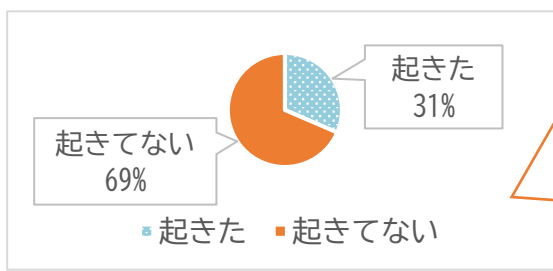
給食委員会からは朝ごはんの大切さ、保健委員からは睡眠の大切さを伝えました。生活リズムを整え、体調を自分でコントロールする力は、中学生の今だけでなく、これからの生活に役立ちます。自分の生活を振り返る機会につなげることができました。

## 9月健康週間アンケートの結果(睡眠)

①夜は、11時までに寝ましたか。



②朝は、6時までに起きましたか。



半数以上の方が夜遅くまで起きているので、朝は早く起きられず、ぎりぎりの時間になってしまっていることが考えられます。

睡眠不足は食欲や集中力の低下につながります。他にも風邪などにかかりやすくなる、いらいらしやすくなるなど、体や心の発達に、悪い影響をあたえます。



睡眠をとらないとどうなるか



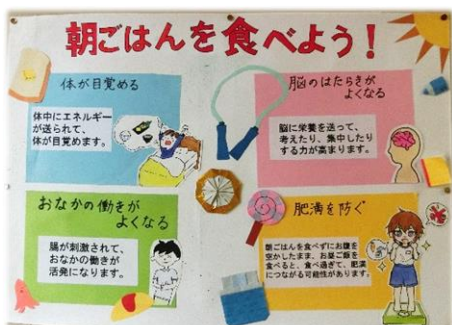
Q 朝ごはんを食べないと痩せる。○か×か。・・・正解は×！  
ご飯を食べないと、長い時間、体に食べ物が入ってきません。そうすると、昼ご飯の栄養をいつも以上にためこもうとしてしまい、太りやすくなってしまいます。

## 集会感想

これまでの生活を振り返り、規則正しい生活を心がけていきたいと感じた。睡眠が心にも影響を与えることは知らなかった。寝不足で元気がないと感じる日が多いので、今日から早寝・早起きを意識したい。

睡眠や朝ごはんを食べることは、自分の体調を整え、勉強や部活などに一生懸命取り組むために必要なことを学んだ。これからの人生にも関わるので、今のうちから心がけていきたい。

朝食を毎日食べることには、大切な意味があることを知りました。特に、テストの前や大会の前など、夜は早く寝て、しっかり朝ごはんを食べて、力を発揮できるようにしたいです。



## ＊文芸部の生徒作品＊

生活習慣についての掲示物を文芸部が作成し、体育館への通路に掲示しています。朝ごはんや歯みがき、睡眠の大切さについてまとめました。