

# ほけんだより



2025年 2月  
本渡中学校 保健室  
文責 吉田

## 天草にも最強で最長の寒波到来!

暦の上では立春、春のはじまりとされていますが、今年の2月初旬は今季最長の寒波襲来ということで、連日5度以下の雪が散らつく1週間となりました。現在本校ではインフルエンザ・新型コロナの流行は落ち着いていますが、風邪が長引く人が多いようです。受験生のみなさんは3月の後期試験に向けてラストスパートです。本番当日、これまでの努力の成果をしっかりと発揮できるよう、栄養・睡眠・感染症対策はしっかりと、時々息抜きに運動を、引き続きよい生活習慣を送っていきましょう。



## 今年度最後の身体測定を実施しました

学期に1回、年3回の身体測定を実施しました。部活動を引退した3年生は、やはり身長伸びに対して体重が大幅増!という人が多かったです。結果通知書にはBMIやローレル指数、肥満度も載せています。増えすぎ、痩せ気味の方は、基準値を参考に、自分の身長にあった標準体重を目指して生活習慣を見直しましょう。

### 受験生の 体調管理



- 朝型生活に切り替えよう……試験は午前中に行われることが多い。
- 睡眠時間はたっぷりとりよう……睡眠は脳とからだの疲れをとる。
- からだを動かそう……血行がよくなって、こりがほぐれたり、気分転換になったりする。
- 栄養をとろう……栄養バランスのよい食事を。特に朝食は抜かないように!
- 感染症対策をしよう……かぜなどをひかないように、生活の仕方に気をつけてください。手洗いも忘れずに!

### 受験勉強 がんばっていますか?

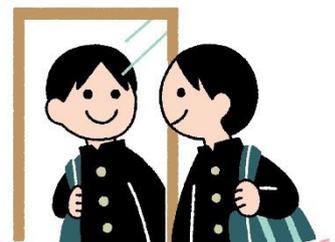
小腹が空いたら消化のよいスープ等もおすすめ



## 栄養ドリンクとエナジードリンク

勉強のあいまの疲れをいやそうと、栄養ドリンクやエナジードリンクを飲んでいる人がいるかもしれませんが、飲むときには注意が必要です。

- 栄養ドリンクは「医薬品」「医薬部外品」で飲むときの「用量・用法」が決まっています。決まりを必ず守ってください。
- エナジードリンクは食品（清涼飲料水）で飲んでもいい量は特に決まっていますが、カフェインなどがほかの飲みものに比べて多く入っています。カフェインはとりすぎると、めまいや吐き気、心拍数の増加、ふるえなどを起こすこともあるので、飲みすぎには十分、気をつけるようにしましょう。



笑顔で運氣UP

自分をほめよう



# 学校保健委員会だより

令和7年1月21日(火) 本渡中学校 学校保健委員会

2025年2月  
本渡中学校  
文責:吉田

1月21日に学校保健委員会を開催しました。  
学校保健委員会とは、学校における健康課題を協議し、健康づくりを推進するための組織です。学校、家庭、地域の関係者が集まり、本渡中学校の健康課題について報告し、助言をいただきました。学校ホームページに詳しい内容を掲載しています。ぜひご覧ください。

テーマ  
「子どもたちの心身の健康と  
メディアとの付き合い方について」

## 【参加者】

- 学校医 ○学校歯科医 ○天草市子ども家庭センター保健師
- PTA会長 ○PTA副会長・家庭代表
- 校長 ○教頭 ○主幹教諭 ○体育主任 ○保健主事 ○養護教諭
- 生徒会長・副会長 ○保健委員長・副委員長



## 学校医・歯科医・保健師の方々から、生徒のみなさんへ

### 学校医(荘田先生)より

- ・歯科検診結果について・・・要観察歯(CO)や歯肉の炎症が県の2倍以上多いのは大きな問題。歯は一生もの、80歳まで20本の歯を残せるようしっかり歯磨きを徹底してほしい。
- ・メディアの使い方について・・・最近中学生が闇バイトで捕まって大変衝撃を受けた。闇バイトなどは年齢関係なく指示される、顔が見えない相手とのやりとりは怖い、自分で危険を学び理解することが大切。これからメディア機器の活用はどんな仕事にも必要不可欠。うまく利用して自分のものにできると良い。

### 学校歯科医(長野先生)より

- ・歯科検診結果について・・・要観察歯(CO)というのは、自分でお手入れをすれば治る歯、歯磨きの仕方が変わってくる。むし歯(C)は歯医者での治療が必要。
- ・中学生は歯医者に行く時間がないのか、受診に来る子が少なかったようだ。定期受診しているか。
- ・歯磨き粉のつける量だが、以前は磨いた気になるので少ないのが良いとされていた。今は歯に良い成分がたくさん含まれているので、歯ブラシの幅くらいたっぷり出して口の中にいきわたるよう歯磨きするのが良いとされている。

### 子ども家庭センター保健師より(天草市の乳幼児期の母子保健を担当)

- ・メディアの長時間利用について、幼児も同じ課題を抱えている。小さな赤ちゃんからスマホを見せている家庭が多い。画面を見せていると親子のコミュニケーションがなくなる。会話がなくなると、言葉の遅れや社会性、コミュニケーション能力の低下につながる。中学生のみんなは自分で考えて対処できる年齢なのでうまく活用してほしい。
- ・近年低体重で生まれる赤ちゃんが増えている。母体の健康状態が影響していると考えられる。中学生の時期から正しい生活習慣を身に付けて、妊娠・出産時の将来の健康にもつなげてほしい。