



銚田市立大洋中学校
保健室
令和7年11月4日

* 毎月の保健だよりは、生徒のみなさん、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。

☆ 秋の夜長にご用心! 睡眠不足 がもたらす影響 ☆

秋の夜は気温がちょうど良く、暗い時間も長くなり、つい夜ふかししがち。動画などを見ていると「もうこんな時間!」ということもありますよね。でも、成長期の子供さんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。

睡眠不足の悪影響

イライラ
しやすくなる

集中力や記憶力
が下がる

ストレスや不安を
感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう!



正しい姿勢
できていますか?



感染症を寄せつけない 5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



～保護者の皆様へ～

日頃より、感染症対策にご協力いただきありがとうございます。県内ではインフルエンザが流行入りし、冬に向けてさらに広がるおそれもありますので、引き続き感染症対策にご協力をよろしくお願いします。

【お願い】

- ・朝、健康観察や検温をし、発熱やかぜ症状がみられる場合は、自宅での休養・病院受診をお勧めします。
- ・病院を受診し、インフルエンザや新型コロナウイルス等と診断された場合は、学校までご連絡ください。
- ・登校後発熱や体調不良が見られた場合は、早退となりますので、お迎えのご協力をお願いします。

※ 出席停止の期間

インフルエンザ 「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」
新型コロナウイルス 「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」

朝晩の冷え込みが強まり、体調を崩す生徒が増えてきました。かぜやインフルエンザなどの感染症に加え、心や体の不調が出やすい時期でもあります。規則正しい生活や十分な休養、バランスのとれた食事を心がけ、無理をせず自分のペースで過ごすことが大切です。毎日の健康チェックを忘れず、少しの変化にも気づけるようにしましょう。



11月の保健目標

正しい姿勢で生活しよう

11月の保健行事

色覚検査

日時:11月11日(火)～

対象者:希望者



がん教育講演会

日時:11月27日(木)

2時間目(2-1)、3時間目(2-2)

対象者:2学年・保護者(希望者)

講師:茨城がん体験談スピーカーバンク

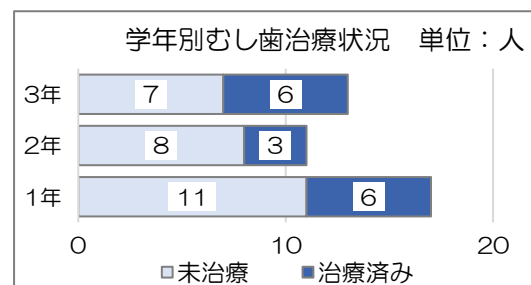
志賀 俊彦 様



～歯科・視力の受診をお願いします～

むし歯の治療率は36.5%(41名中15名)、視力低下者の治療率は28.0%(82名中23名)です。(10/31現在)二者・三者面談の際に、再度歯科検診のお知らせをお渡しする予定です。

受診後、「治療報告書」を担任へ提出くださるようお願いいたします。定期的に診察や治療を受けている場合も近況をお知らせください。ご協力をよろしくお願いします。



むし歯は自然に治らないため、早めの治療が大切です。定期的に歯科を受診することで、早期発見・治療につながります。ぜひ定期検診を習慣にしましょう。

11月の安全目標

危険を予測し安全な生活をしよう

むし歯 になりやすい生活をしていますか?

歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

あまりかまわずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないで、だ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口にしておくのは避けましょう。



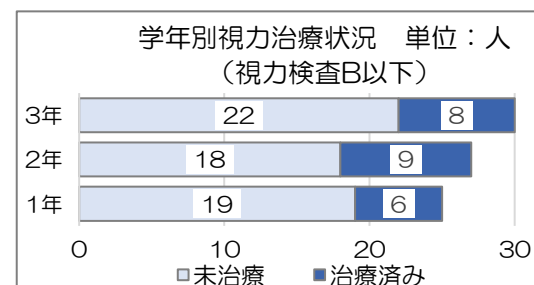
～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

しっかり歯を磨こう



見えにくいまま授業を受けると、目の疲れや集中力の低下につながることがあります。学校の検査は早期発見のためのものです。不安があれば早めに眼科を受診しましょう。

裏面は「薬物乱用防止教室」、「腸活」についてです。是非ご覧ください。

～薬物乱用防止教室を開催しました～

10月23日（木）に、なのはな薬局宮下店 薬剤師 梶山佳道先生を講師にお迎えし、3年生を対象とした薬物乱用防止教室（第2回学校保健委員会）を開催しました。

薬の正しい使い方や覚せい剤、麻薬、大麻などの危険性を聞き「たった1度の薬物使用ですべてが破壊される」という恐ろしさを改めて実感することができました。さらに、薬物を乱用すると心と体だけではなく、社会にも悪影響を及ぼすということや、薬物を誘われた時の断り方について学び、薬物を絶対に使用しないと決意することができたようです。



～生徒からの感想～

- 薬物を乱用すると、自分だけではなく、周囲の人にも影響が出ることを改めて知ることができた。もし誘われたときは、迷いなく断れるようにしたい。
- 薬物はドラッグなどたくさんの種類があり、いつもの使っている薬でも飲み方によっては薬物乱用になってしまうことがわかった。これからは、自分自身を大切に生活していきたい。
- 覚醒剤や大麻などの薬物は自分が思っているよりも身近にあり、いつ・どこで誘われるかわからない怖さがあると学べた。実際のエピソードを聞き、薬物の怖さが理解できた。
- 薬物を使うと自分の身体にどんな悪い変化が起こるのか、また、周りの人からどう思われて人間関係が壊れてしまうのかがよくわかった。もし薬物をすすめられたら、断る方法を考えていきたい。
- 薬物は身近にあるもので、人生や時間を無駄にするものであると再確認した。自分の気持ちを大切に、正しい知識を身に付けていきたい。
- 薬物がネットや知り合いから伝わることを知り、もしその状況になった時には、断る判断が大切だとわかった。その場の雰囲気流されずに自分の意見を通せるようにしたい。
- 違法薬物に手を出さないのはもちろん、身近な医療品も、用量・用法を守って使用するようにしていきたい。また、誘われたときにもしっかりとした意志で断れるようにしたい。
- 薬物を乱用した人の映像を見て、薬物の危険性や依存性の怖さを知った。きっぱり断れる強い意志をもって生活したい。
- 薬物を使用すると自分だけではなく、友達や家族にまで影響を及ぼしてしまうことがわかりました。薬物は絶対に使用しないようにし、自分を大切にしていきたいです。



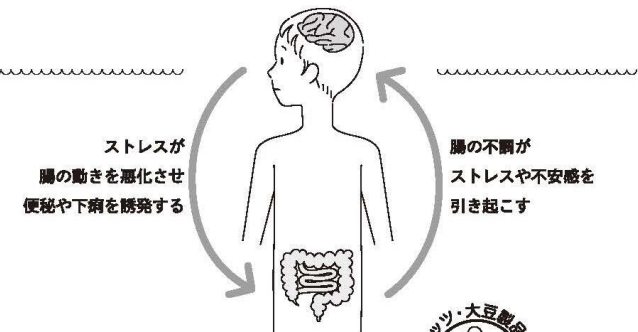
問題 次の○に共通する漢字は何でしょうか？（ヒント）体の部位です。

○が立つ 意味 怒ること	○が黒い 意味 意地が悪いこと	○を割る 意味 本心を打ち明けること
-----------------	--------------------	-----------------------

答え **腹** 慣用句のなかには、「心」や「脳のはたらき」をお腹（腸）と結びつけるものがあります。人々は昔から、気持ちとお腹（腸）がつながっていることを実感していたのかもしれません。皆さんも、不安や緊張でお腹が痛くなった経験はありませんか？

脳腸相関のメカニズム

脳 と腸が相互に影響し合っていることは医学的にも明らかになっていて、これを「脳腸相関」といいます。脳と腸は、自律神経やホルモン、腸内細菌などを通じて情報のやりとりをしているのです。ストレスなどが原因で、便秘や下痢、腹痛が続く「過敏性腸症候群」という病気もあります。



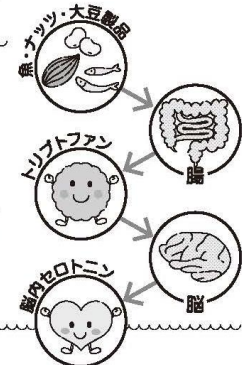
腸が整えば、心も整う!?

幸せホルモンは腸で90%作られる！けれど…

私 たちが幸せを感じる時、脳のなかでは「セロトニン」というホルモンが働いています。セロトニンのうち約90%は腸で作られるのですが、そのセロトニンは脳ではなく、主に腸の動きの調整に使われます。

脳のセロトニンはどのように作られるの？

材料となるのは「トリプトファン」という必須アミノ酸で、魚やナッツ、大豆製品に多く含まれています。トリプトファンは、腸で吸収されたあとに脳へ運ばれ、そこでセロトニンに変わります。腸の状態が悪いとトリプトファンの吸収がうまくいかず、脳のセロトニンの量が減ってしまい、メンタルの不調につながることもあります。



腸活は、体と心の健康のために超重要なのです！

今日からできる！

腸活習慣

発酵食品を食べる

腸内環境を整えてくれる善玉菌が含まれています。

食物繊維を摂る

善玉菌のエサとなります。

腸を温める

冷えは大敵。温めると腸の動きが活発になります。

夜はしっかり眠る

腸内細菌は、体の生活リズムに合わせて1日の中で働き方が変わります。睡眠をしっかり取ると体内時計が整い、腸内細菌の活動も安定します。

11月7日は「いいお腹の日」です。腸活で、お腹も心も整えてみませんか？

