



# ほけんだより

令和8年2月9日  
燕市立吉田中学校  
保健室  
文責:本間伸 小山

寒い日が続いています。1月は、インフルエンザAの感染拡大で学級閉鎖の措置を行いました。市内では、現在もインフルエンザAやインフルエンザB、新型コロナウイルス等の感染症が流行しています。3年生は高校受験、2年生は修学旅行が控えています。ベストな体調で当日を迎えられるよう、引き続き「あける・ふさぐ・あろう」の感染症対策を行っていきましょう。



## 心の健康を大切に！



この時期は、気温の変化や日照時間の短さから、心が揺らぎやすいと言われています。少し気分が落ち込んだり、やる気が起きなかったり… また、新しい年の始まりから少し時間が経ち、疲れが出やすい頃でもあります。体や心の不調は誰にでも起こる自然なことです。無理をせず、自分のペースで過ごすことが大切です。

### 心の健康を保つポイント

#### ①生活リズムを整える

- ・早寝早起きを心がけましょう。
- 毎日同じ時間に寝起きすることで、体内時計が整い、心身ともに安定します。
- ・朝日を浴びましょう。
- セロトニンという幸せホルモンの分泌が促進され、気持ちが明るくなります。



#### ②気持ちを言葉にする

- 誰かに話すだけでも気持ちが楽になることがあります。話すのが苦手という人は、文字にして書き出してみるのもよいです。
- 自分の気持ちを客観的に見つめなおすことができ、モヤモヤしている気持ちを整理することができます。

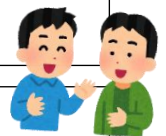
#### ③小さな楽しみを見つける

- ・好きな音楽を聴いたり、ドラマや映画を観たり、本を読んだりして、趣味に没頭する時間を作ってみるのもよいです。
- ・好きな食べ物やおいしい食べ物を食べて、心を満たすのも方法の一つです。



#### ④深呼吸でリラックス

- ゆっくり息を吸って、ゆっくりと吐き出す深呼吸は、心の緊張を和らげ、リラックス効果を高めてくれます。
- 緊張する場面で深呼吸を行って、平常心を取り戻しましょう！



心の健康は、体の健康と同じくらい大切なことです。疲れたときや、気分の落ち込むときは、「心を健康に保つポイント」を行ったり、周りの大人に遠慮せず相談してみたりしてください！何かあれば保健室にいつでも来てください。

特に3年生は高校受験が本格的に始まり、緊張する場面や、ストレスがかかる場面が多いと思います。時には息抜きもして、心も体も元気に過ごしていきましょう。

# 吉田中学校区学校保健委員会を開催しました

1/27（火）に、粟生津小学校で吉田中学校区学校保健委員会が行われました。吉田地区の小学校4校は、卒業後に同じ中学校へ進学するという観点から、小学校1年生から中学校3年生までの9年間を見通した健康課題への取組が必要という考えに基づき、令和5年度から吉田中学校区合同で開催しています。

今回は、吉田中学校区の小中学校の校長、養護教諭、幹事校の学校医、学校歯科医、学校薬剤師、体育主任、PTA会長、西部学校給食センターの栄養教諭が集まり、定期健康診断の結果や新体力テストの結果を共有し、元気アップ週間の取組結果を踏まえた生活習慣について協議しました。

## ① メディアとの付き合い方について

- ・スマホのトラブルは小学校から既に発生している。メディア依存→寝不足→イライラが学校でのトラブルの元と感じる。(南小校長)
- ・スマホデビューの時期が早い。「グループLINEに入りたい」から始まり、ずっとスマホの音が鳴っていたり、家族でいる時間でも「〇時になったらグループ通話」という使命感だったり年々見られ、依存につながるのではないかと心配。(PTA)
- ・子どもの不定愁訴の要因にメディアが見えてくる。子どもが自分で管理することはやはり難しいため、家庭でルールを作ることが大切。(学校医)
- ・子どもだけではなく保護者の中にもLINEに過度な影響を受けている様子を感じている。(吉中校長)



## ② 日頃の生活習慣全般について

- ・日々子どもの様子を見ていて、廊下でのけがが気になる。廊下歩行を指導している。(吉小校長)
- ・給食の残食は昨年度より減っている。25時間の体内時計をリセットするためにも、早く起きて日光を浴び、朝ご飯を食べるリズムを大切にしてほしい。(栄養教諭)
- ・キーワードは「リズム」。生活リズムが整うと、リアルな活動でもリズム感につながる。体、頭を使って思考して、リズム感を身につけさせたい。(体育主任)
- ・家庭学習強調週間と元気アップ週間を同時に行っているが、その子に寄り添った温かい保護者のメッセージがある。今できていることをあきらめずに継続していきたい。(北小校長)



協議後、学校医、学校歯科医、学校薬剤師の先生方から、肥満の推移と体を動かすことの大切さについて、予防的な歯科受診の推奨、薬のオーバードーズの危機感についてそれぞれご指導いただきました。どの先生からも「子ども本人に言っても難しいところがあるため、保護者の協力が必要」というお話が共通して出ました。

子どもたちの健やかな成長について、関係各所が集まってじっくり考え協議する、1年に1回の大変有意義な会になりました。来年度の幹事校は吉田北小学校です。来年度以降も各校の実態と向き合い、吉田地区の子どもたちの健やかな成長を願いながら、充実した会にできたらと思います。