

ほけんだより 11月号

令和7年11月7日 燕市立分水中学校保健室



10月25日に合唱コンクールが終わりました。どのクラスも練習の成果が発揮されたすばらしい歌声でした。練習期間は、歌声が校舎中に響き渡って、聞いていてとても楽しい気持ちになっていました。

さて、来週の定期テストが終わると、2学期もあと1か月と少しです。夏休み明けから、様々な活動や学習を通して成長をしてきたみなさん、2学期もまとめの時期になります。寒さが厳しい季節にも入ってくるので、体調管理を行っていきましょう。

🌸 テスト前です! 計画的に学習し、睡眠をより大切にしましょう。

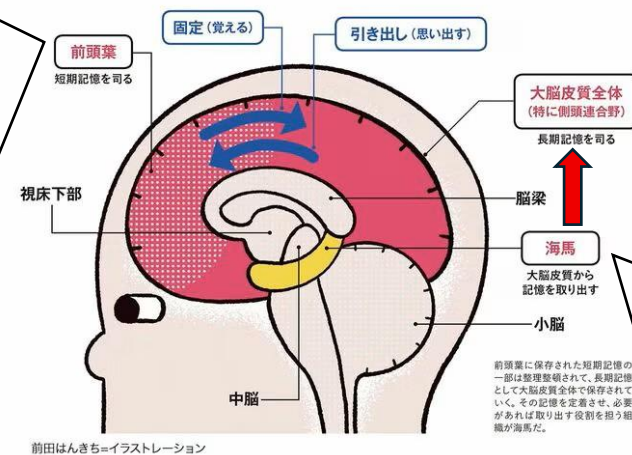
10月28日～31日までの4日間は、1学期に引き続き第2回目の「生活リズムチェック week」でした。みなさん、生活リズムを見直す機会になりました?もうすぐテストなので、夜遅くまで勉強をする人もいるかもしれません。しかし、夜更かししての学習や一夜漬けは、記憶の定着になかなか効果を発揮しないそうです。

○学習に関係する「脳」のしくみ

「脳」は、生命を維持するための基本的な機能から思考、感情、学習など、私たち人間の活動すべてを制御・調整する司令塔の役割をしています。様々な部分がいろいろな役割を担っていますが、学習に深く関係をしているのは、「前頭葉」「大脳皮質」「海馬」です。特に「前頭葉」「海馬」の働きを高めるためには、「睡眠」が重要になってくるそうです。

画像は、Rakuten Infoseek News「茂木権一郎が実践中『ドーパミンが放出されて、思い出す回路が強化される』ある方法」から!

記憶の「覚えて、思い出す」メカニズム



「前頭葉」の主な働き

- ・「知りたい」「やりたい」「がんばるぞ」などのやる気を引き起こす。
- ・集中力を発揮する。
- ・「嫌なこと」「苦しいこと」があっても、自分なりに気持ちをコントロールする。
- ・人の気持ちを考える。

「海馬」の主な働き

- ・「今日の出来事」「学習したこと」などの情報が集められる。
- ・情報を整理し、必要なものや印象の強いものを「大脳皮質」に送る。
- ・新しい記憶は「海馬」古い記憶は「大脳皮質」にファイルされていく。

睡眠不足だと...

- ・やる気がなくなる
- ・イライラする
- ・気分が落ち込む
- ・人の気持ちを考える力が低下する

記憶の整理は睡眠中に行われます!

記憶は、睡眠中に整理をされ、学んだことが意味づけられたり、統合されたりして、徐々に定着をしていきます。これは、十分に睡眠をとっている間に行われます。

睡眠をとると「海馬」が大きくなる!

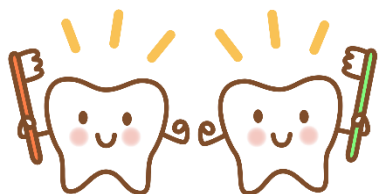
「海馬が大きいほど、学習能力が高い」という説があります。

🌸 11月は「にいがた健口文化推進月間」です！

明日、11月8日は「いい歯の日」です。また、11月は「にいがた健口文化推進月間」になっていて、新潟県の各地で歯と口の健康に関するイベントが開かれます。みなさんの教室にも配布をしましたが、燕市でも今週末「歯っぴーフェア2025」が開催されるようです。気になる人は、お家の方と参加をしてみるといいかもしれませんね。



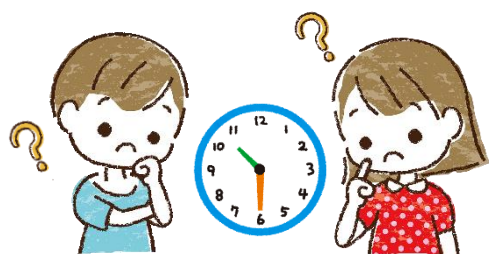
○歯と口の健康のために、給食後の歯みがきを継続していきましょう！



先週の「生活リズムチェック week」では、「給食後の歯みがき」もチェックポイントになっていました。みなさん、毎日給食後に歯みがきをすることができましたか？1学期は、歯ブラシ忘れの人も多かったようですが、2学期はどうだったでしょう。

小学生の頃は、給食後に一斉に音楽を聴いたりして、歯みがきをしていましたが、中学校ではクラス全員でそろって歯をみがく時間がありません。それぞれ、委員会の活動があったり、部活動の集まりがあったり、外で遊んだり、教室でゆっくり過ごしたりと昼休みの過ごし方は様々です。みなさん自身が、自分で「歯みがき」の時間を作っていくなくてはけません。

これから先、高校⇒大学や専門学校など⇒社会人となっても同じです。時にはどうしても、歯みがきができないこともあるかもしれませんが、その時は「うがい」をしてみるなど、自分で自分の歯と口の健康を守ることができるように行動をしていきたいですね。



「限られた時間の中で、自分のために時間を作っていく」ことは、これから先、何をするにも必要なタイムマネジメントの力になってきます。忙しいときこそ「息抜きの時間」を作った方が作業の効率上がるように、「時間は自分で作るもの」です。ちょっと意識をして、「自分の健康のため」に歯みがきタイムを作ってみてください！

歯は一生ものです！歯と口の健康は全身の健康につながっていますよ～



🌸 11月は、外部講師の方から「いのちの授業」をしていただきます！



2年生は、4日に開業助産師の酒井由美子さんより、「『いのち』のはじまりから、思春期の生活で大切なこと、大人としてのエチケットや人にはそれぞれ境界線がある」など中学生として大切な話をお聞きしました。1・3年生は、11日に新潟青陵大学の小林正子准教授よりお話をいただきます。「命の誕生」や自分の心と体も、周りの人の心と体も大切にすることなどの話があります。楽しみにしててくださいね。