11月　保健だより

令和８年11月５日
氷見市立十三中学校
保健室

朝夕の冷え込みがぐっと厳しくなってきました。日中との気温差が大きいこの時期は、子どもたちの体が変化についていけず、体調を崩しやすくなります。登下校時には防寒具を着用するなどして、風邪を引かないように気をつけましょう。



１１月の保健目標

・よい姿勢を身に付けよう
・風邪を予防しよう

風邪予防には！

免疫力を「下げない」生活習慣

★「あと 30 分」早く寝る

睡眠不足は免疫力を下げる最大の原因です。スマホやゲームの時間を少し削って、睡眠時間を確保しましょう。

★朝食を必ず食べる

朝食は体温を上げ、脳と体を動かすエネルギーになります。体温が１度下がると免疫力は大幅に低下します。

★ビタミンを意識した食事

鼻やのどの粘膜を強くする**ビタミンA**
（にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など）
ウイルスへの抵抗力を高める**ビタミンC**
（みかん、キウイ、ブロッコリーなど）

＋

「衣服」での体調コントロール

★着脱しやすい服装がカギ

朝晩は冷え込みますが、日中や体を動かした後は暑くなることがあります。「暑いのに無理して着続ける」「寒いのに我慢する」のはどちらも体調を崩す原因になります。

※11/17～11/26は、湖南小と合同のメディアコントロール週間です。自分の生活習慣を見直し、改善しましょう！

「いい歯の日」に合わせて･･･

○むし歯治療カード未提出者に、もう一度カードをお渡しします。治療が終わり次第、学校に提出してください。

○歯垢の赤染めを行います。
学年に応じて、学校で実施、又は、家庭で実施とします。
実施時には、汚れてよいタオルや歯ブラシの準備等のご協力をお願いします。

○後期保健給食委員会で、「給食後の歯みがきチェック」を行います。実施日は不定期ですので、毎日、歯みがきセットを持たせてください。



歯垢がべったりとついている生徒が複数見られます！

ウエルカムベイビー事業を実施しました



10/29（火）に、2年生を対象に、『※ウェルカムベイビー』を実施しました。大森助産師さんを講師に招き、性に関する正しい知識を学んだり、自他の命の大切さや家族、自分の存在価値について考えたりしました。また、赤ちゃん触れ合い体験では、命の尊さを感じたり、自分のライフプランを考えたりしました。

※このウェルカムベイビー事業は、氷見市市民部健康課・氷見市地域子育てセンターの全面協力のもと、毎年氷見市内の中学２年生を対象に行われています

＜活動の様子＞



知識を身に付けることで安全な行動選択ができます。

『あなたの人生を楽しく豊かにできるのはあなた自身』
『自分を大切にしていい』
あなたの人生を応援している、たくさんの人たちがいることを知ってください。



胎児の成長過程を学ぶ様子



命の誕生は、奇跡の連続だな。

命の始まり（受精卵）の小ささに驚く生徒たち





そ～っと…



かわいい～





やさしく…

＜生徒の感想＞

自分が無事に生まれてきた確率の低さを知り、命を大切にしようと思う気持ちが前よりも大きくなった。

赤ちゃんを抱き上げるとずっしりとしていた。呼吸をしていることやよだれが出ていることが、当たり前だけど生きているんだなと命の重みを感じた。

これからも自分の命や他の人の命を大切にしていきたいと思った。赤ちゃんとの触れ合い体験を通してお母さんやお父さんは自分のことを大切に思っているのだなと感じた。

最初は抱っこできるか不安だったけど、抱っこしてみるととてもかわいくて良い体験になった。赤ちゃんのお世話の大変さを知った。

まだ自分の人生を深く考えたことがなかったので、ライフプランデザインシートで考える機会ができて良かった。

自分の未来を自分で考えることが大切だと思った。未来は分からないけれど、理想の未来に近付けられるようにがんばろうと思った。

ライフプランデザインシートを使って、自分の将来を考えました。

