



暑さも一段落し、秋の虫の鳴き声が聞かれる季節となりました。9月は、運動会や地区新人大会等、体育的行事が続き、身も心も一回り成長した皆さんの姿に頼もしさを感じることができました。

10月も、県中学校駅伝に始まり、中間考査、学校祭等大きな行事が続きます。「早寝早起き朝ご飯」を励行し、日中の汗の始末や、体調に合わせて衣服を調節するなど、体調管理に努めて過ごしましょう。

ウェルカムベビー健康教室が行われました。

9月13日、講師に助産師の岩田由美子先生をお招きして、2年生を対象にウェルカムベビー健康教室が行われました。

岩田先生は、「性とは心をもって生きること。性に興味をもつことは、決して恥ずかしいことではなく自然なこと。雑誌やインターネットの情報に振り回されず、正しい判断をしていってほしい。」と、真剣に話してくださいました。また、受精卵から出産までの様子について、体験活動（妊婦体験、胎児人形の抱っこ）を交えながら説明してくださいました。

この日は、7組の親子が来てくださり、生徒は、赤ちゃんを抱っこしたり、お母さん方に子育ての楽しさや苦勞、親の願いについての話を聞いたりしました。体験を通し、自分も親から大切に育てられてきたことや、親の苦勞、そして喜びを改めて実感することができたのではないかと思います。

最後に、人生設計（ライフプラン）について考える時間があり、未来を見つめる時間を持ちました。

自分が、今生きていることは当たり前ではなく、幸せなことで、生まれてきたことが奇跡なんだと思いました。子育ては、大変なこともあるけれど、それ以上にうれしいことがたくさんあると聞き、親になるってすごいと感じました。



私は、小学生の頃からずっと助産師さんになりたいと思っていました。今回のお話や体験から、その思いが強くなりました。また、私たちの命は、とても低い確率でできた大切なもので本気ですごいのだと分かりました。



岩田先生のお話では、「生きているだけで100点」という言葉が心に残り、自分に自信をもつことができました。

赤ちゃんは私の顔や目を見て笑ってくれ、とてもうれしくかわいかったです。



性的な用語は、今まで恥ずかしいものだと思っていましたが、生物的には自然なことだと知って、今までの自分を少し恥ずかしく感じました。

赤ちゃんは母にとって、大切に宝物なんだと思いました。



「過去のことは変えられないけれど、未来のことは自分で考えてつくれる」というお話が心に響きました。これからのことは、計画を立ててやらなければいけないと思いました。そして、もっと時間を大切に生きていきたいと思いました。

第1回学校保健委員会の話題から

9月26日に、学校医、育友会役員、教職員、生徒会長、生徒保健委員参加のもと、第1回学校保健委員会を開催しました。まず始めに、保健委員より、今年度の健康診断結果やゲンキッズ作戦の結果から、南中生の健康課題について報告がありました。また、1学期に全校生徒が取り組んだ「みんなで改善！健康習慣」の様子について、参加された方からご意見をいただきました。その主な内容をお知らせします。



健康診断の結果から

【体格について】

- 本校は、男子の肥満傾向生徒の割合が高い。小学校に上がる前からの食生活や運動習慣の影響も考えられる。男子の場合、中学校3年間で身長が急激に伸びるため、肥満度が下がる生徒も多い。

(養護教諭)

【歯科健診の結果について】

- DMF 歯数（むし歯になったことのある永久歯の平均本数）が、ここ5年間で少なくなっているのは素晴らしい。口の環境をよくするには、ブラッシングが基本であるが、加えて「食生活」「よくかむこと」「姿勢」も歯の健康と関わりが深いので大切にしてほしい。（学校歯科医）

【眼科健診の結果について】

- アレルギー性結膜炎の割合が県平均よりも低いのは、2月の早い時期から点眼治療を行う患者が多いため、症状が軽減されている影響が考えられる。（学校医）

「みんなで改善！健康習慣」の取組について

「睡眠は7時間以上」「朝食に最低限、主食とおかず1品以上」
この2つの習慣の定着を目指し、保健委員が、各クラスで啓発活動を行いました。



生徒の意見

- 部活で帰りが遅くなる日も多いが、やるべき事を早く済ませて、睡眠時間を確保できるように心がけている。

保護者のみなさんの意見

- 朝食をとらせる工夫として、「早起きを習慣にし、朝食までの時間をゆっくりとる」「味噌汁を具たくさんにして多くの食材をとれるようにする」「小さいお皿におかずを少しずつ、一口で食べられるような小さいおにぎり等を準備する」「パンに卵、ハム、レタスを挟み、一度に栄養をとることができるようにする」との意見があった。
- 塾に通っている子供が多く、3年生の中には睡眠を7時間確保することさえ厳しい生徒もいると思われる。睡眠時間だけに注目するのではなく、勉強時間、ゲームの時間等、時間をどのように使っているかにも注目させるとよいのではないかと。

学校三師の先生方の意見

- 親の仕事の関係もあり、家庭によって生活時間は違う。睡眠時間を評価することよりも睡眠の満足度を評価するとよいのではないかと。
- 睡眠と朝食を意識して過ごすことで改善される結果が明らかとなった。逆に意識しないと元に戻る。自分をよりよくする方向に物事を考えようとする、体の恒常性を意識して過ごすことが中学生にとって大切である。
- 寝付きにくい問題の背景に、ゲームを行う時間帯の影響が考えられる。ゲーム等の時間を子供自身が自覚しないと生活は改善されない。家に帰ってから寝る直前まで、何にどれだけの時間を費やしているのか調査できるとよい。