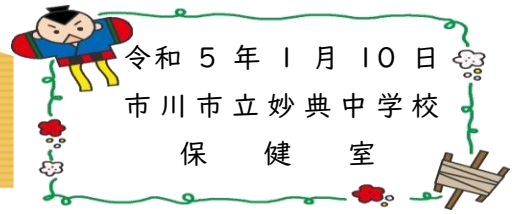


# ほけんだよい 1月



あけましておめでとうございます。新しい一年がスタートしました。今年も心身ともに健やかな一年にしましょう。また、進路や進級に向けて大切な時期でもあります。感染症対策・体調管理を十分にして、健康第一ですごしましょう。

## 1月の保健目標 寒さに負けない生活をしよう



あつという間だった冬休み、皆さんはどのように過ごしましたか？クリスマスやお正月は家族や親戚で集まったり、テレビ番組や動画を観て楽しんだり、つつい夜遅くまで起きていた人もいるのではないのでしょうか。3年生は受験勉強に熱中するあまり、夜更かしをしていた人もいるかもしれません。

そもそも人間の生活リズムをコントロールする体内時計は1日約24時間10分のサイクルになっていて、朝の光を浴びることにより、脳が太陽の光を視覚で認識し、生活リズムが1日24時間にリセットされているのだそうです。夜更かしが続いていた人は、体内時計がリセットされず生活リズムが崩れやすくなります。(東京ベイ・浦安市川総合病院 CEO 神山潤先生のお話より)

生活リズムが崩れると、睡眠不足になって、からだの免疫力が落ち、感染症になりやすくなります。1月は本格的に寒くなり、コロナだけでなく、かぜやインフルエンザなど、感染症が流行する季節です。「早寝・早起き・朝ごはん」を徹底し、からだの免疫力を高め、寒さに負けない生活をしましょう。



## からだのリズムをつくるのは

リズムの整った音楽を聞いていると、心地よい気持ちになりますね。私たちの体も、音楽と同じです。基本となるリズムをしっかり整えて、毎日元気に過ごしましょう!!

<p><b>●脳や体を休める</b> 一日中、勉強したり、遊んだりして疲れた体や脳を休めるためには、夜、ぐっすり眠ることが大切です。</p> <p><b>すいみん</b></p> <p><b>●病氣と戦う力を強くする</b> 眠っている間に、体の成長や働きに必要なホルモンがたくさん出たり、病氣と戦う力を強くします。</p> <p>♪♪ぐっすり眠るために♪♪</p> <ul style="list-style-type: none"><li>★毎日だいたい同じ時刻に寝て、同じ時刻に起きること。</li><li>★寝る前は、テレビやパソコンを見ないこと。</li></ul>	<p><b>●脳や体のエネルギーのもと</b> ガソリンや電気などの燃料がなければ自動車を走らせることができないように、食事をとらないと、脳や体は力を発揮できません。</p> <p><b>しよくじ 食事</b></p> <p><b>●朝ごはんは「スイッチ」</b> 朝ごはんを食べると、脳の体内時計のスイッチが入り、体温が上がって、脳や体がスムーズに動き始めます。</p> <p>♪♪バランスのよい食事のために♪♪</p> <ul style="list-style-type: none"><li>★1日3回の食事をきちんととること。</li><li>★いろいろなものを食べること。</li></ul>	<p><b>●朝ごはんに刺激に</b> 朝ごはんを食べると、おなかが刺激されて動きだし、便が出やすくなります。</p> <p><b>トイレ</b></p> <p><b>●朝ごはんの後はトイレに</b> トイレに行きたい感じがなくても、朝ごはんの後はトイレに行きましょう。毎日くり返していると、自然にリズムができてきます。</p> <p>♪♪「いいウンチ」って？♪♪</p> <ul style="list-style-type: none"><li>★楽に、スッキリ出せること。</li><li>★少なくとも1週間に2～3回は出ること。</li></ul>
--	--	--

## 今年はインフルエンザにも気を付けて!

今年は、インフルエンザとコロナの同時流行が懸念されています。2022年第51週(12月19日～12月25日)における千葉県のインフルエンザ定点当たり患者報告数が1.15となり、国がインフルエンザの流行開始の目安とする1を上回り、流行シーズンに入りました。インフルエンザは、突然の高熱、頭痛、関節痛など、普段の風邪に比べて全身症状が強く、気管支炎や肺炎などを合併し重症化することがあるため、体力のない高齢者や乳幼児などは、特に注意が必要です。インフルエンザの予防のため、手洗いや咳エチケットの励行に努め、重症化予防のため予防接種を受けることも検討しましょう。

☆熱がある時は、オンライン診療センター等も利用できます。(千葉県ホームページ参照)

# 免疫力を高めてくれる食べ物は？

腸内環境を整えるもの	抗酸化作用のあるもの	体を温めるもの
		
腸内の善玉菌が増えると免疫力がアップします。乳酸菌等の善玉菌が含まれているヨーグルトや、善玉菌を増やす納豆がおすすめです。	「ビタミン」が含まれる緑黄色野菜、「ミネラル」が含まれるレバー、ゴマ、豆、海藻等は、活性酸素を抑制して免疫細胞を動きやすくします。	体温が下がると免疫力も低下します。根菜類、しょうが、にんにく、ネギ、にら、唐辛子等を食べ、体を温めるようにしましょう。



## 保護者の方々へ 性についての学習をしました

1年生と2年生で性について考える機会がありました。内容をご紹介します。

**1年生** | 11月、保健体育の授業で「発育発達について」と「性の成熟について」の2単元を養護教諭が担当して行いました。発育発達の授業では、中学生は発育急進期にあり、大人よりも食事・運動・睡眠が大切であるということ、発育発達には個人差があり、他人と比較せず、少し前の自分と比べようという話をしました。

性の成熟では、生き物や価値観の例を見ながら、性について一緒に考えました。月経との上手な付き合い方、相手を思いやる大切さ、男女の性器の違いやそれぞれ気を付けなければいけないことなどを話しました。また、ホルモンの変化でいわゆる反抗期が訪れること、おうちの人も更年期でお互いにイライラしてしまう可能性があること、そんな時でも、気持ちが落ち着いた時に「ごめんね」や「いつもありがとう」を言葉にして伝えようという話もしました。また、妊娠出産ができる体に成長してきてはいるが、赤ちゃんの育児は本当に大変なことなので、実際に今、産み育てることはできるのだろうか、と自分自身に置き換えて考え、それを踏まえておうちの人や保育士さんなど、実際に赤ちゃんの育児をしている人達をどう思うか話し合いました。

**2年生** | 2月9日に泌尿器科医師の岩室紳也先生をお招きして、2年生を対象に思春期講演会を行いました。感染症の一つであるエイズや異性愛、同性愛、性的同意やセルフプレジャーなど、様々なことをざっくばらんにお話していただきました。講演会を聞いた生徒の感想には、初めて具体的に知ることができた、性について真剣に考えることができた、お互いの性を知ることが大切だと思った、悩んでいたことが自分だけではないと知って安心できたなどの感想がみられました。

「自立は依存先を増やすことである」というお話が生徒たちにも印象的だったようです。幼少期は主に家庭ですが、やがて成長するに従い、学校や習い事、勤務先や近所の人、学校以外の趣味仲間、地域や行政など、支えあう・関わりあう人が増え、自分の社会を広げることが自立という意味であり、「自立＝一人で生きていく」ということではないのです。「絆」にはつながりを意味する「きずな」と迷惑を意味する「ほだし」という意味があり、お互い様な感覚が絆であり、一人で生きようとすると、ゲームやアルコール、薬物などの依存症になりやすく危険であるというお話でした。

ご家庭でも幼少期の話や、性についての価値観を話し合ってみたり、おうちの方が中学生の時に悩んだ性の体験談などを共有できると、お子さまも悩んだ時に相談しやすくなったり、命の大切さについて深く考えることができるのではないかと思います。ぜひこの機会にご家庭でお話してみてください。

☆ [岩室紳也先生の紳也's ホームページ https://iwamuro.jp](https://iwamuro.jp)

☆ 思春期無料電話相談 (社)千葉県助産師会 ミッドワイフ千葉(月～金・10～13時)080-5039-4720