

# 保健だより



安城市立桜井中学校 保健室 R6.9.2 No.5

2学期がスタートしました。学校生活の生活リズムに体と心を切り替えていく必要があります。だるさや疲れを感じている人は、まずは生活リズムを見直し、無理をせず ゆったりモードで体調を整えていきましょう。

体育の授業等で体育大会の練習が始まります。熱中症やけがには十分に気をつけましょう。



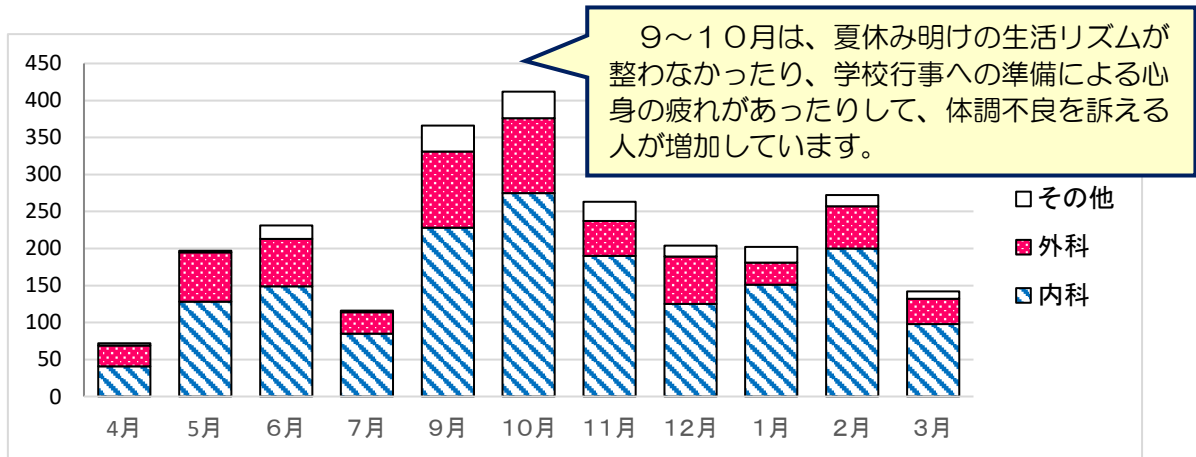
## 9月の保健目標

けがの防止に  
努めよう

## 2学期はけがや体調不良に要注意！！

毎年2学期は、けがや体調不良による保健室来室者が増加します。その原因として、不注意や体力不足によるけが、生活リズムの乱れによる体調不良が多いようです。

昨年度 (R5) 保健室来室者数のグラフ



### 朝日と朝ごはん、生活リズムを整えよう！

朝起きたら、まず太陽の光（朝日）を浴びましょう。

\*睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」の分泌が止まり、目覚めがすっきりします。

朝ごはんをよくかんで食べましょう。

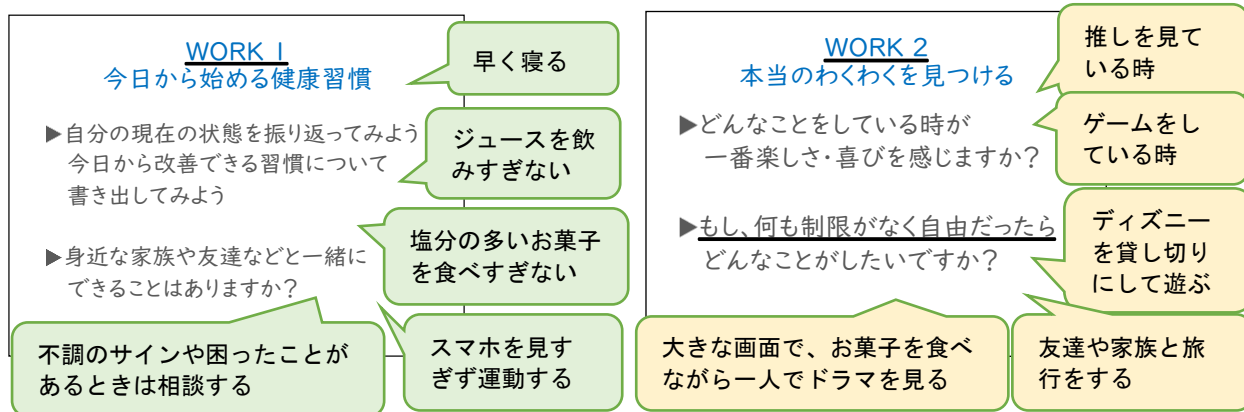
\*脳にエネルギーを補給するだけでなく、かむことで脳の働きを活性化させます。



2年生外部講師によるがん教育 7月8日、9日実施

## 「本当のわくわくを見つける～命と健康について考える～」

2年生を対象に、外部講師として乳がん看護認定看護師の方をお迎えし、がんの話（日本の状況、予防と生活習慣、早期発見のための検診、治療法、緩和ケア、生活の質）を聞いたり、「今日から始める健康習慣」と「本当のワクワクを見つける」の2つのワークを行いました。



## 授業後の振り返りから

- ・喫煙や飲酒が関わってくる生活習慣病の予防は、大人だけの話だと思っていたけれど、子どものうちから予防できることがあるとわかりました。
- ・がんは大変な病気だと思っていましたが、入院せずに治療ができるということを初めて知り驚きました。
- ・一番健康でいる方法は、楽しく生きていくことなのかなと思いました。自分を大切に楽しく生きていこうと思います。
- ・やりたいことを考えて書き出したら、やりたいことがたくさんあったから、限りある命の中でそれらを大切にしたいです。
- ・自分になるとは限らないけれど、がんになった時のことを考えることができました。
- ・患者さんの話を聴いて、胸がギュッと少し苦しくなりました。ですが、だからこそ今を楽しんで生きようと思いました。
- ・今の自分の幸せや大切なものを守るために、自分の命を大切にしたいです。
- ・自分がわくわくするようなことを探して、それを行動に移すことが大切なのだと思いました。

がんを知ることを通して、健康や命について自分事として考えることができました。

