

保健だより 1月号

令和8年1月
富山市立山田中学校

あけましておめでとうございます

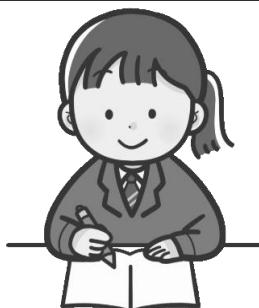
本年も、山田中学校の生徒が心身ともに元気に過ごせるよう、「保健だより」を通して情報を伝えします。よろしくお願ひします。

生徒たちの元気な声とともに3学期が始まりました。雪が降る冬の間も健康に過ごせるよう、生活リズムを整えながら、病気に負けない体づくりをお願いします。



朝ごはんで三つのスイッチをON！

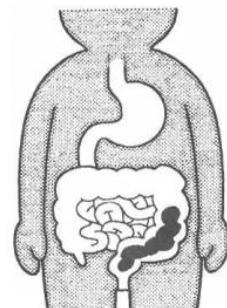
頭（脳）の目覚ましスイッチ



体の目覚ましスイッチ



お腹の目覚ましスイッチ

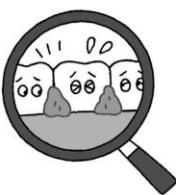


朝ごはんは、一日の始めに食べる食事のため、単に栄養素をとるだけでなく、体を目覚めさせる働きがあります。胃腸等の内臓の動きを活発にし、血流を良くします。また、体温を上昇させ、スマーズに排便を促します。脳にもエネルギーが補給されるため、朝ごはんを食べると、しっかりと勉強や運動することができます。

秋の歯科検診

12月10日（水）に今年度2回目の歯科検診を行いました。検診後、「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を配付しました。

むし歯は、風邪のように自然に治ることはあります。放っておくと、どんどんひどくなってしまいます。今年度中に治療を始めるよう、ご協力ををお願いします。



歯は一生付き合う大切なものです。歯は、噛む、発音を助ける、顔の形を整えるなどの役割があります。むし歯や歯周疾患の予防をするためには、歯みがきが一番です。毎日の歯みがきでは「磨いているか？」ではなく、「磨けているか？」を大切に、磨きにくい場所にもしっかりと歯ブラシが当たるよう意識して磨きましょう。

2年生 産婦人科医による講演会



12月1日（月）に2年生を対象に「産婦人科医による講演会」を行いました。女性クリニック We 富山の産婦人科医を講師にお招きし、思春期の心と体の変化や性に関する悩み・問題等を学びました。多様な性に関することや体にまつわる権利（プライベートゾーン、自分と相手の間にある境界線）について、生徒が改めて考えるよいきっかけとなりました。

1年生 喫煙防止教室



12月8日（月）に1年生を対象に「喫煙防止教室」を行いました。八尾保健福祉センターの保健師を講師にお招きしました。たばこの三大有害物質や受動喫煙による体の害、たばこに関する法律等、クイズを交えながら学びました。最後に、もしも身近な人からたばこを誘われたとき、自分に合った断り方を考え、一人ずつロールプレイングをしました。

2・3年生 薬物乱用防止教室

12月12日（金）に2・3年生を対象に「薬物乱用防止教室」を行いました。富山県警察本部少年サポートセンター東部分室の方を講師にお招きし、薬物が私たちの体や生活にいかに恐ろしい影響を与えるのかなど学びました。また、万が一誘われた場合どうすればよいか具体的に教えていただき、理解を深めることができました。自分の身は自分で守る大切さを学び、薬物には絶対に手を出さない強い意志を改めて抱きました。



3学期保健行事

	実施日	対象学年
身体測定 (身長・体重・視力)	1月8日（木）	全学年

給食が始まります！マスクと歯みがきセットを忘れずに

9日（金）から3学期の給食が始まります。給食用のマスク（予備含め2～3枚）と歯みがきセットを忘れずに持ってきてください。

冬休み中に、治療や検査が済んだ方は、治療カードの提出をお願いします。また、緑色の「わたしの視力」カードをお持ちの方は、一度学校へ提出をお願いします。

