

えがお

行田中学校 保健室
NO. 10 (H30. 12. 19発行)
◇— 学校保健委員会特集 その1 —◇

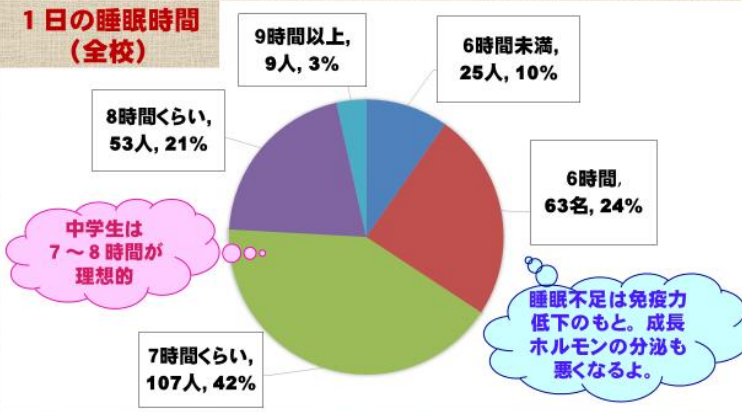
12/7(金)1年生・学期末PTA 学校保健委員会を開催しました

☆今回は、1年生とその保護者を対象として実施しました。

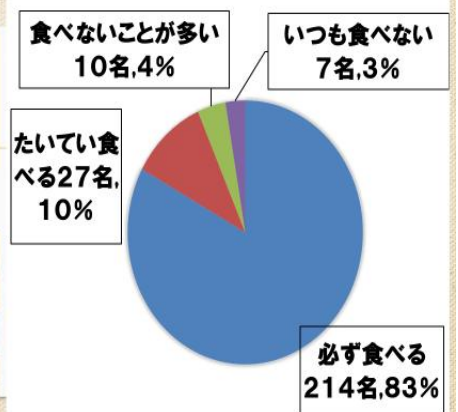


(1) 保健委員会の発表

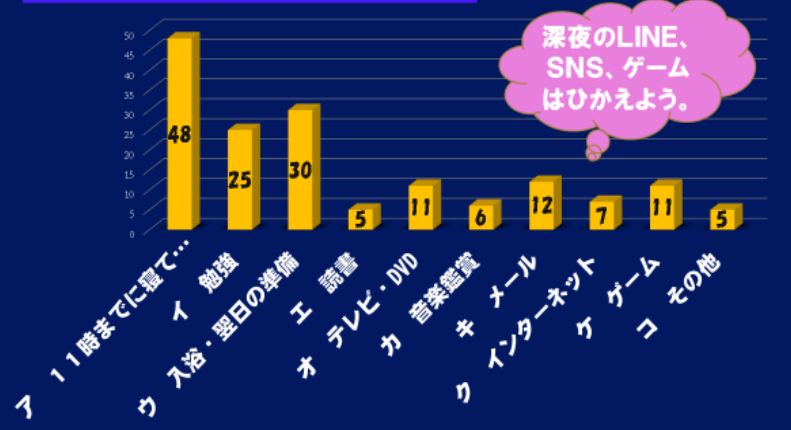
1日の睡眠時間 (全校)



朝ごはん 食べてる? (全校)



行中1年生 夜11時以降の様子



朝ごはんを 食べない理由



寝る時間が遅いために、朝なかなか起きられず、朝ご飯を食べる時間や食欲がないという悪循環が気になります。

からだの不調

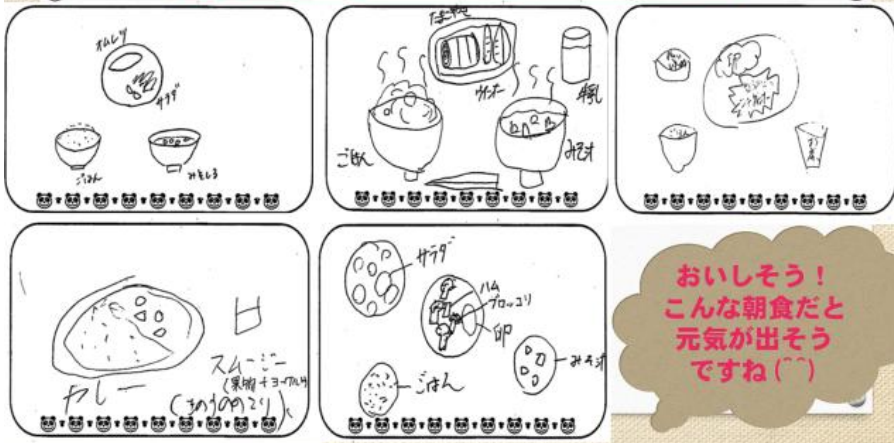


こころの不調



不規則な生活やバランスの悪い食生活を続けていると、心身に様々な症状が出やすくなります。また、心と体は常につながっているため、体調を整え、ストレスを上手に解消することが、心身の健康を保つため

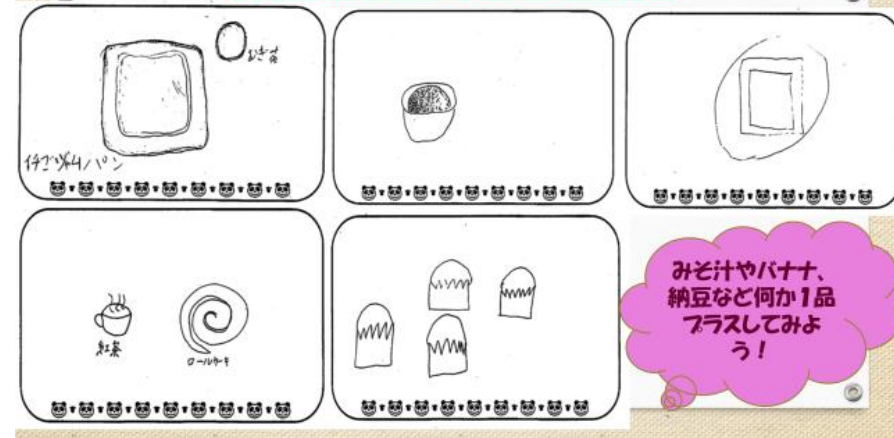
①栄養バランスが取れている例



②炭水化物とたんぱく質はとれている例



炭水化物に偏りがちな例



- ・保健委員の発表は、とても聞き取りやすく、行中生の様子がよくわかりました。夜遅くまでSNSやゲームをしているせいで、睡眠時間が短くなってしまう人がいることがわかりました。早寝早起きをして授業に集中して取り組んでいきたいです。
- ・睡眠時間を十分とることや、バランスの良い食事が大切だということ学びました。家庭科で学んだことも生かしながら、自分で自分の体調管理をしていきたいと思いました。
- ・不規則な生活習慣が良くない理由や、どうしたら良くなるのかなど、誰もが納得する話をしてくれました。先生方のアドバイスもとても参考になりました。
- ・スライドのグラフなどが見やすく、みんなの朝ご飯や寝る時間などが良くなりました。先生方からのアドバイスや中学時代の姿もわかってとてもよかったです。
- ・川久保先生は、中1の時、早寝早起きをしていたそうなので、私も早寝早起きを心がけたいです。大塚先生は、好き嫌いをしないというのを心がけていたそうなので、給食の時なども意識していきたいです。先生方からのアドバイスを取り入れていきたいです。
- ・セルフチェックカードやアンケートの結果を見て、少し気になる点があったので、保健委員として呼びかけをし、みんなが笑顔で学校生活を送れるようにしていきたいです。
- ・私は、保健委員として1か月ほど前からアンケート集計をしたりプレゼンの原稿を何度も読んで練習したりして準備をしてきました。本番の発表が成功して良かったです。

☆☆保護者の皆様から☆☆

- ・保健委員の生徒さんが、睡眠・食事の大切さをわかりやすく説明してくれました。
- ・担任の先生の生活の様子、写真が良かったです。
- ・とても見やすく面白かったです。朝ごはんをしっかり食べることや睡眠は大事だと思いました。
- ・自分の子どもの睡眠時間は大丈夫か気になりました。



★歯科講話の様子については、次号で後日お知らせします。