



# ほけんだより

～小田北生の健康と幸せを願う～



## いよいよ秋本番・・・〇〇の秋



2015年9月29日(火)  
尼崎市立小田北中学校 保健室  
養護教諭 永井 友樹

朝夕がいちだんとすずしくなり、とても過ごしやすくなってきましたね。  
保健室では夏休み明けから体調不良者の来室がふえています。運動の秋、食欲の秋、芸術の秋・・・  
さわやかな秋を気持ちよく過ごすためにも、体調をととのえましょう。保健室は、読書の秋！  
数冊ですが、おすすめの本を用意しています(^)

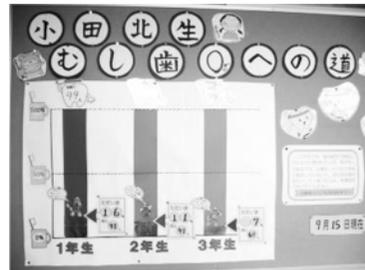
## 最近の保健室での1コマ。。。 (うれしい編)



「3年生・・・あかんやん・・・」

「この1人、おれやで！！歯医者行ったし！」

最近、保健室の前のろうかで、こんな会話が聞こえるようになりました。今、掲示板には「小田北生むし歯0への道」というタイトルで、春の歯科検診で受診をすすめられた人がどのくらい治療をしているかわかるように、学年ごとにグラフにしています。それをじっくり見てくれている人がいると、うれしいですね。9/15 現在、トップは0年生！さて、どこまで記録はのびるでしょうか。



※グラフにしている人数は、「受診済書」を提出した人の数です。「学校からもらった紙を無くした」「歯医者さんに行くべきかわからない！」という人は、保健室に来てください。

## 夏休みの健康調査で、みなさんから最も多かった質問に お答えします！！



身長をのばしたいです！どうしたらいいですか？

まず、身長をのばすには「成長ホルモン」が必要です。成長ホルモンは寝ている間に脳から指令をうけて出ています。しっかり睡眠をとることが大切です。また、成長ホルモン以外にも成長に関わるホルモンはたくさんあります。そして「運動」も、骨の中の細胞に働きかけて、骨がのびるように作用します。しかし過度な筋力トレーニングは逆効果といわれています。

身長は遺伝も大きく関係しているため、誰でも努力をすればのびるというものではありませんが、健康的な生活をすれば、自然と身長ものびていくことと思います。



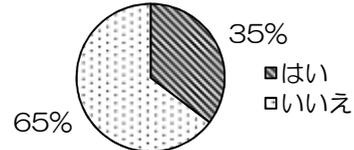
# 調査！小田北生の夏休み！



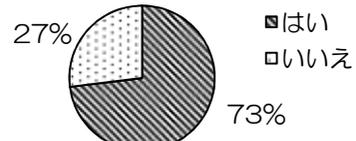
夏休み明けに、全校生徒を対象に「夏休み健康調査」を行いました。けがや病気の有無の他に、夏休みの生活習慣についても質問を行い、その集計結果をまとめました。夏休みの生活を振り返り、2学期こそ規則正しい生活を送れるようにしてくださいね。

## ～全校生～

決まった時刻に起きて、寝られた



1日3食栄養バランスのよい食事をとれた

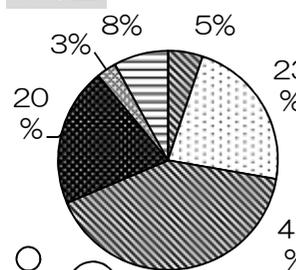


毎日歯みがきをした

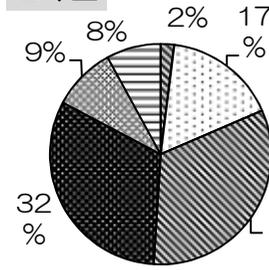


## ～学年別就寝時間(ねる時刻)～

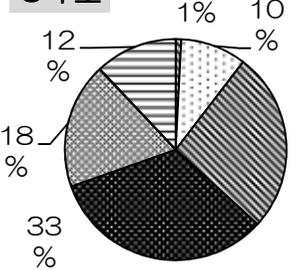
1年生



2年生



3年生



■10時まで  
□10時～  
■11時～  
■12時～  
■1時～  
□2時～

食事・歯みがきは、ほとんどの人がよくできています。問題は「寝る時間」

です。約4割の人が不規則な生活を送っており、学年が上がるにつれて、就寝時間が遅くなっています。3年生では2割の人が1時以降に就寝しています。

部活に勉強、忙しいのはよ～くわかります！けれど、睡眠時間をけずって勉強して、本当に身につくものなのでしょうか？

健康と学業、どちらも大切にしていきましょう(^)

肝心な時に体調をくずしては意味がないですよ。



## 眠りと勉強の大切な関係とは？

眠りには、その日の出来事や学習したことを整理して、記憶として脳に刻み込むという役割があります。夜勉強をして寝て次の日テストを受けた人と、朝勉強をしてそのままテストを受けた人を比べると、夜に睡眠をとっている人の方が、勉強したことをよく覚えていた、という実験結果も出ています。また、眠りには、その日あったいやな出来事を忘れさせてくれるという嬉しい効果もあります。眠りは、勉強だけでなく、心の健康にも大きく関係しています。