

ほけんだより 12月号

川崎市立宮前平中学校
保健室
令和6年12月23日



2024年も残りわずかとなりました。オリンピックイヤーでもあり、世界中でスポーツを通じた交流や挑戦が話題になった一年でした。みなさんもこの一年、それぞれの目標に向かってがんばってきたことと思います。まずは、そんな自分をほめてあげてください。

明後日からは冬休みに入りますね。学校が休みの間は、生活リズムや食生活がくずれがちです。年末年始の行事を楽しみつつ、ペースを整えて冬休み明けに元気に会いましょう！

ことし 今年のクリスマス・イブは健康教育

12月24日(火)には、宮前平中学校では毎年恒例になっている、健康教育の時間があります。各学年でそれぞれ違ったテーマで、健康についての講演会を行います。自分の生活を振り返り、より健康に過ごすためには自分がどんなことをしていくか考えて健康教育の時間に臨みましょう！

1年生は「薬物乱用防止教室」で、神奈川県警少年育成課の大西さん、海野さんにお越しいたします。

薬物の乱用(ルールや限度を超えた使い方をすること)による心、体、そして社会への影響についての理解を通して、適切な行動と意思決定ができるようにしましょう。



2年生は富士見台小学校の栄養教諭の黒澤先生と、南部学校給食センター 平良先生にお越しいたし、「成長期の栄養」についてお話いただきます。(南部学校給食センターは、みなさんが普段食べている給食を作ってくださっている施設です。)食事の大切さや楽しさを学んで、正しい知識と情報をもって自分の食べるものの安全性などについて判断できるようにしましょう。

3年生は「心の健康 ストレスとうまくつきあっていこう」について学びます。本校のスクールカウンセラーをされている村上彰美先生にお話をいただきます。受験を前にして、緊張や悩みを抱えている人もおおいかもしれません。そんなストレスを抱えたときの対処方法について考え、自分なりの方法でストレスとつきあっていく方法を一緒に見つけましょう。



よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

量

翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。個人差はありますが、中高生では8～10時間の確保が推奨されています。
(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)

質

やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げの原因になります。量(睡眠時間)が不足することにもつながるので絶対にやめましょう。

リズム

睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴び、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。

年末年始 困った時には…

年末年始は多くの医療機関がお休みになります。医療体制が十分でない時には、けがなどをしないようにすることはとても大切。でも、そんな時に具合が悪くなったり、予期せぬけがをしてしまったりすることもあると思います。いざ、というときに電話で相談ができる連絡先があります。

<p>救急医療情報センター 044-739-1919</p>	<p>24時間365日、受診が可能な市内の医療機関(歯科を除く)を案内します。タクシーや民間救急事業者の案内もあるそうです。</p>
<p>年末年始等急患歯科診療 ●中原歯科保健センター 044-733-1248 ●百合丘歯科保健センター 044-966-2261</p>	<p>年末年始に急に歯が痛くなったなどの症状がある場合にかかることができます。 診療日は12月30日～1月3日。 受付時間は午前9時～11時30分および午後1時～4時</p>
<p>子ども医療でんわ相談 #8000</p>	<p>休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談ができます。全国统一の短縮番号です。</p>

心配なこと、困っていることを相談する窓口もあります。(どちらも毎日、24時間対応)

<p>24時間子供SOS電話相談 044-522-3293</p>	<p>川崎 いのちの電話 044-733-4343</p>
---------------------------------------	-----------------------------------

