

ほけんだより 2月

2025.2.5 鳴門市第二中学校 保健室

お正月がきたと思ったら、あっという間に2月に入りました。2月は1ヶ月の日数が少ないことから、「逃げる2月」とも言われています。今月は何をしようかな…と悩んでいる間に、時間はどんどん過ぎていってしまうということかもしれません。入試や進級、進学など、「将来」に目が向く時期でもあります。引き続き、健康管理と感染症対策などを心がけて、新しい一歩への準備を始めましょう。

～ 心の健康について考えよう ～

中学生は、第二次成長期です。体に変化がおけると同時に心も成長しています。そのため、それぞれ悩みを抱えてしまうこともありますね。悩みを我慢していると、自律神経の働きが悪くなり、体調が変化します。

中学生の悩み

- ・勉強
- ・友だち関係
- ・自分の性格や容姿
- ・家族のこと
- ・部活動
- ・スポーツや習い事など

体調の変化

- 体・・・頭痛、腹痛、下痢、便秘、肩こり、ムカムカする
- 心・・・イライラする、集中できない、やる気がでない、気分が暗い、疲れる、緊張する
- 行動・・・眠れない、朝起きられない、食欲がない、食べすぎる、人や物にあたる

ストレスでモヤモヤ～(☹)あなたは どうして いますか？

例えば・・・

- ☆自分の考えを相手に伝える
- ☆相手の思いを理解する
- ☆信頼できる人に相談する
- ☆リラクゼーション など…

きっと何かしらの自分に合う方法はあるはず。自分なりのイライラ解消法を見つけてみてくださいね。嫌なことやイライラすることが積み重なると、泣きたいほどつらくなってしまいます。でも、そこでイライラを解消して一踏ん張りすることで、自分をさらに成長させてくれるチャンスになるかもしれません。



給食試食会・食育講演会・学校保健委員会を開催しました！

1月30日（木）に、保護者の方を対象とした給食試食会・食育講演会・学校保健委員会を開催しました。給食センターから栄養教諭の柴垣先生に講師として来ていただき、学校給食についてのお話や、自分の野菜摂取レベルが確認できるベジチェック体験をしていただきました。ご参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。



コロナ禍を経て、第二中学校では5年ぶりに給食試食会を開催することができました。普段の子どもたちの様子や、食生活について意見交換ができる良い機会になりました。保護者の方からは、「思っていたよりボリュームがあって美味しかった。」「子どもたちと同じように配膳体験もできて、普段の様子がよく分かった。」「給食は栄養バランスをよく考えられて作られていることを実感した。」など、給食のありがたさを実感する声も多く聞かれました。来年度も開催を予定していますので、たくさんの方のご参加をお待ちしています♪



朝食を食べて、身体のリズムを整えよう！

こんな経験はありませんか？

- 日中、頭がボーっとして働かない
 - 最近太ってきた
 - 便秘が続いている
- ※朝ごはん抜きが招く症状の一部です

生活週間調査の結果によると、第二中学校で毎日朝食を食べている生徒の割合が80%で、例年より低い割合でした。

また、朝ごはんに野菜を食べている人は、約半数だということが分かりました。「主食・主菜・副菜」のそろった朝ごはんが理想的ですが、難しい場合は「おにぎり+味噌汁」や「食パン+果物」など、一品追加してみましょう。

また、朝食を抜くと、脳のエネルギーが不足したまま午前中を過ごすことになり、集中力がなくなったり、疲れやすかったり、ぼんやりするなど、体調も乱れやすくなります。朝食を食べて1日を健康的に過ごしましょう！

