



令和7年11月20日
板橋区立板橋第五中学校
校長 太田 繁伸
保健室

木の葉が色づき、秋の深まりを感じる季節になりました。今月初めは、7年生にインフルエンザや体調不良者が多く学年閉鎖を行いました。今は学校内の感染状況は落ち着いていますが、まだまだ板橋区内の小・中学校も学級閉鎖・学年閉鎖の措置をとっているところが多いですので、引き続きみなさん体調管理に気をつけていきましょう。



学校保健委員会を開催しました



今月7日（金）5・6時間目に、8年生対象の学校保健委員会を開催しました。学校医の先生方、薬剤師の先生が本校に来てくださり、8年生からの率直な質問に答えてくださいました。司会進行や、校医の先生方のお出迎えは給食保健委員会の生徒がやってくれました！各グループの感想をご紹介します。

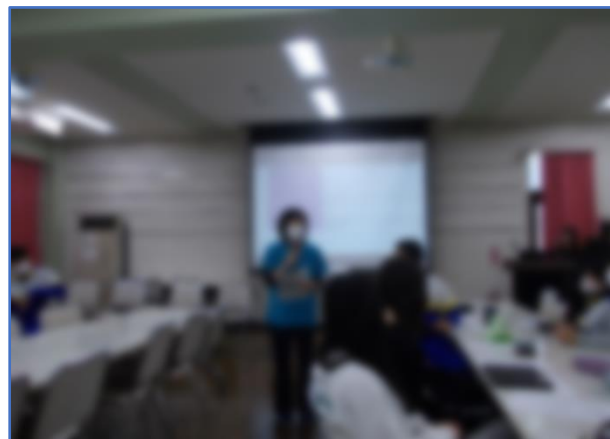
内科「乳がんになる確率が女子の場合は9人に1人、男子の場合は、1,000人に1人とわかってびっくりした。」

「過度な睡眠、運動はあまりよくない。中学生におすすめの睡眠時間は8時間！」

眼科「目の充血を防ぐには、お風呂で顔を洗う時に、目をつむり、3回ほどまつげを軽く洗うことが良いと教えてもらった。」

耳鼻科「イヤホン・ヘッドホン難聴というのがあると分かってびっくりした。身近な生活でイヤホンを大音量で聞かないようにして、難聴に気を付けようと思った。」

薬剤師「市販薬は、自分で選んで自分の責任で使うのに対し、病院でもらう薬は、オーダーメイドの自分だけの薬だということが分かった。」



栄養士「栄養バランスや摂取基準、味のバランスや味付け、調理さんとの話し合いなど、たくさんのことを考えて給食を作っていることに驚きと、感謝の気持ちがわきました。」

校医の先生方からも「毎年、この委員会を楽しみにしています！みなさんが、上手にまとめてくれて嬉しかった。」という感想をいただきました。

これからも健康に気をつけて過ごしていきましょう。

11月保健目標 姿勢に気をつけよう

9月に7年生はせき柱側わん症検診（モアレ撮影）を行いました。今月、結果が届きましたので配布しております。ご家庭でご確認ください。

いい姿勢を意識すると、①集中力があがる ②運動能力があがる ③かっこよく見える など良いことばかりです。はじめは、意識して授業中に背筋を伸ばすことから始めましょう。

座っているときも

い い **姿勢**

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



湯船につかって 元気いっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



湯船につかるメリット

🍀 疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

🍀 ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

🍀 睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がるときに、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。

11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。