



ほけんだより 1月

所沢市立北野中学校
保健室
令和7年1月29日

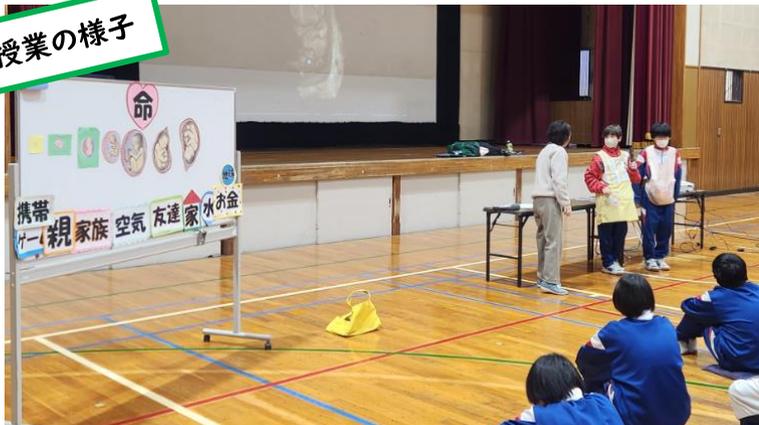
1月がはじまりしばらく経ちました。「^{いちげつ}往^{にげつ}ぬる^{さんげつ}二月逃げる三月去る」という言葉があります。これは、年が明けてから3月まではあっという間に過ぎてしまうという意味です。気がつけば1月も下旬を迎えています。が、まとめの3学期、一日一日を大切に過ごしていきたいですね。

◆1年生 性教育（生命誕生の仕組みと命の尊さ）

1月17日（金）3校時に、スクールヘルスリーダーの中村明美先生と本校養護教諭で、性教育の授業を行いました。授業では、生命誕生の仕組みと命の尊さについて学習しました。受精から妊娠成立までの仕組みに触れた後、赤ちゃんがお母さんのお腹の中でどのように育っていくのかについて学習しました。針の穴ほどの小さな受精卵が細胞分裂を繰り返しながら、少しずつ大きくなっていく様子に驚いていた生徒も多かったです。その後、妊婦体験や赤ちゃん人形の抱っこ体験などの体験活動にも積極的に参加し、学びを深めることができていました。

思春期は心も体も大きく成長する時期です。自分と周りの人を比べて悩んだりすることもあるかもしれませんが、今ここに生きていることを大切に、健やかに成長して行ってほしいと願っています。

授業の様子



いのちのもと



1年生に配った「いのちのもと」です。ハートの画用紙には、0.1mmの穴があいています。これは受精卵の大きさです。ハートの隣にあるのは大豆です。これは4週間後の胎児の大きさです。

◆冬だからこそ意識して日光浴をしよう

寒い日が続くと、学校では休み時間に教室で過ごしがちになってしまったり、家ではテレビを観ながらコタツでみかんを食べたり、という人も多いのではないでしょうか。さらに、冬になると日照時間が短くなるため、いつも通り過ごしていても太陽の光を浴びる時間が少なくなります。人間は太陽の光を浴びることで、「ビタミンD」と「セロトニン」をつくり出すことができますが、冬場は不足しがちになります。寒い冬だからこそ、意識して外に出て遊んだり、朝起きた時にカーテンを開けて太陽の光を浴びたりするとよいでしょう。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。



ビタミンD

きのこ類、魚など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

・日本学校保健研修社『健 2023-12月号』を参考に作成

ビタミンD	セロトニン
日光を浴びるとビタミンDが体内でつくられる。ビタミンDには、カルシウムを吸収しやすくして、骨を丈夫にする働きがある。	日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌される。セロトニンには、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなる働きがある。

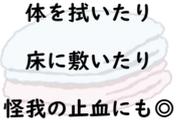
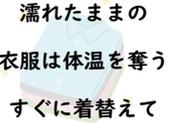
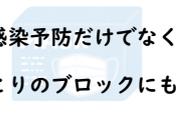
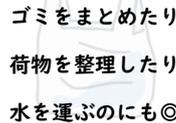
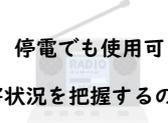
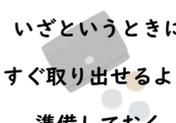
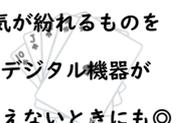
◆防災について考えよう

1月15日～1月21日は「防災とボランティア週間」です。平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災を契機に、災害時におけるボランティア活動や自主的な防災活動の認識を深めるとともに、災害への備えの充実強化を図ることを目的として創設されました。ぜひ、この機会に家族とともに防災について考えてもらえたら嬉しいです。

災害はいつ起こるかわかりません。だからこそ、日ごろからの備えが不可欠です。たとえば、みなさんは自分が住んでいる地域のハザードマップを確認したことがありますか。ハザードマップとは、自然災害が発生したときにその地域でどのような被害が生じるかを予測して示したものです。インターネットでも検索すると簡単に閲覧することができるので、ぜひ自分の住んでいる地域の状況を確認してみてください。

みなさんの家庭には、「非常用持ち出し袋」はありますか。いざというときに、すぐに持ち出せるようリュックなどにまとめておくのが最良です。「非常用持ち出し袋」の中身は、定期的に確認をして、賞味期限や使用期限が切れたままにならないようにしましょう。

✿ 非常用持ち出し袋 チェックリスト ✿

<input type="checkbox"/> 水、非常食  できるだけ 3日分の用意を	<input type="checkbox"/> 防災ずきん  頭を守る (ヘルメットでも可)	<input type="checkbox"/> タオル  体を拭いたり 床に敷いたり 怪我の止血にも◎	<input type="checkbox"/> 着替え (下着含む)  濡れたままの 衣服は体温を奪う すぐに着替えて
<input type="checkbox"/> 歯磨きセット  口腔衛生を保つ ことが大事	<input type="checkbox"/> レインコート  雨が降っても安心 保温にも◎	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ  お腹や手を温めるのに◎	<input type="checkbox"/> マスク  感染予防だけでなく ほこりのブロックにも◎
<input type="checkbox"/> 救急セット、常備薬  急な怪我や体調不良 に備えて	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ  水が出ないとき	<input type="checkbox"/> ビニール袋  ゴミをまとめたり 荷物を整理したり 水を運ぶのにも◎	<input type="checkbox"/> 懐中電灯  停電のときに (ヘッドライトも便利)
<input type="checkbox"/> ラジオ  停電でも使用可 被害状況を把握するのに◎	<input type="checkbox"/> 電池、充電器  懐中電灯や スマホの充電に	<input type="checkbox"/> 軍手  怪我や汚れから 手を守る	<input type="checkbox"/> ペン、ノート  メモをとるときに
<input type="checkbox"/> アルミ製保温シート  保温に最適◎	<input type="checkbox"/> 生理用品 (女子)  多めに準備して おくと安心	<input type="checkbox"/> 貴重品  いざいうときに すぐ取り出せるよう 準備しておく	<input type="checkbox"/> 本、カードゲーム  気が紛れるものを デジタル機器が 使えないときにも◎

<参考資料>

・セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン 『子どもにやさしい非常用持ち出し袋チェックリスト』 ・日本赤十字社 『非常時の持ち出し品・備蓄品チェックリスト』
 ・東京都 『東京くらし防災』