



# Health News

2024年12月16日  
小木中学校  
保健だより No.10

## 12月の保健目標

冬の健康管理について考えよう

2学期も残りわずかとなり、あと7日ほどで冬休みに入ります。冬休みは、クリスマス、大晦日、お正月などがあり、生活リズムが乱れやすくなります。自分で自分の生活リズムを意識して、健康で元気な冬休みを過ごしてください。



保健室からのお知らせ

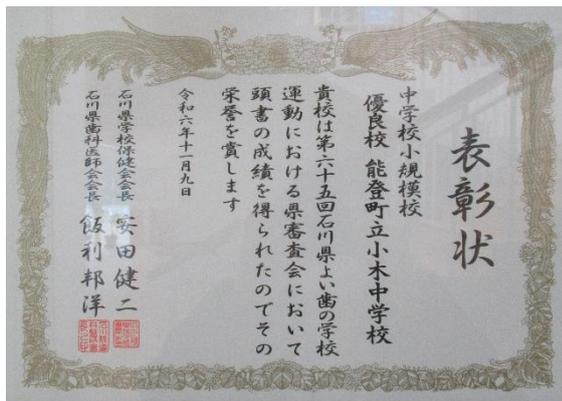
## 「My Health」について

- ① 「My Health」を配付します。8ページの身長と体重のグラフを作成してください。
- ② 9月の身長と体重を保護者の方に見てもらい、8ページの9月の部分に保護者印を押してもらい、学校に提出してください。



## 石川県よい歯の学校運動 で表彰されました！

### 【中学校小規模校 優良校】



審査の基準は、「むし歯のない生徒の率」、「むし歯経験のある生徒の率」、「検診後処置完了した生徒の率」などです。

小木中学校は昨年度の「むし歯予防努力校」に続き、今年度は「優良校」として表彰されました。これからも歯と口の健康に気をつけ、新しいむし歯をつくらぬよう心がけましょう。

## アニバーサリー反応について

令和6年能登半島地震から1年をむかえようとしています。この時期に『アニバーサリー反応』が起こることがあります。

○『アニバーサリー反応』とは？

ある出来事から1か月、半年、1年、2年といった節目の時期に、一度おさまっていた心身の反応がぶり返すことをいいます。

○どのような反応があるの？

- ・緊張する、不安になる
  - ・落ち着かない
  - ・眠れない
  - ・怖い夢をみる
  - ・思い出したくないのに思い出す
  - ・ニュースを見たくない、聞きたくない…
- など、いろいろな反応があります。

\* 誰にでも起こりうるあたりまえの反応です

\* 対処法：「リラクゼーション法、誰かに話を聴いてもらう、好きなことに取り組む…」などがあります。

気になることや心配なことがある人は、保健室や学校の先生に声をかけてください。

# 『薬物乱用防止教室』が開催されました

12月12日(木)2年生を対象に薬物乱用防止教室が開催されました。講師は能登北部保健福祉センターの鈴木史奈子さんです。オーバードーズや大麻・覚せい剤などが心身に及ぼす影響について学びました。

<生徒の感想より一部を紹介します>

ニュースなどで、薬物をつかって捕まったと何回も聞いたことがあったし、最近では「オーバードーズ」というものもあることは知っていました。でも、詳しい話は知らなかったし、今回を通して知るきっかけになったのでよかったです。「自分は絶対につかわない!」と想着いても、そういう場面になったらつかってしまうかもしれないし、気をつけたいなと思いました。

Nさん



薬物乱用は大麻などの違法薬物を使うことだけだと思っていたので、市販薬などでも使い方によって起こってしまうことを知っておどろきました。違法な物が身近に売っていたり、生えていたりするということもびっくりしたし、怖いなと思いました。体への悪影響も大きいことも知ったので気をつけたいです。

Aさん



## 『メディア時間短縮ウィーク』 の結果 (11月)

### メディア利用時間 各学年平均

1年 181分

2年 132分

3年 145分



各学年の1日の利用時間(平均)は、上記のような結果でした。

メディア利用時間が一番多かった学年は 1年生 でした。

一番少なかったのは 2年生 でした。

メディア利用時間が長い人ほど就寝時刻が遅い傾向がありました。

期末テスト前の期間だったのですが、昨年度に比べ メディア利用時間が多かった です。メディア利用時間を自分でコントロールできるようになるといいですね。

冬休みは  
〇〇すぎに注意して!

### 食べすぎ

クリスマスやお正月など  
ついつい食が進む  
行事が多いですね…。



### やりすぎ

一日中、スマホを使ったり、ゲームをしつたりしないようにね!



### だらだらしすぎ

夜ふかししたり  
部屋でゴロゴロしてばかりだと  
生活リズムが乱れてしまいますよ。



