



御入学・御進級おめでとうございます。

いよいよ新学期がスタートしました。保健室では、松波中みなさんが心身ともに健康に過ごせるようにサポートしていきます。学校ではさっそく健康診断が始まります。健康診断で自分の体のことを知り、一年間元気に過ごしましょう。

～健康診断が始まります～

健康診断は、みなさんの健康状態を知るために必要な検査・検診です。この機会に自分の身体のことをきちんと理解し、毎日、健康的な生活を送ることができるように心がけましょう。



定期健康診断スケジュール			
実施日	検査・測定項目	時間	対象学年
4月9日(水)	身長・体重・視力 聴力・運動器検診	2・3時間目	全学年
4月17日(木)	歯科検診	14:10～	全学年
4月23日(水)	尿検査(一次)	登校後にすぐに提出	全学年 (混合:対象者のみ) 5/14 (二次:対象者のみ) 5/29
5月26日(月)	心臓検診	9:45～	1年生
6月19日(木)	内科・結核・運動器検診	14:20～頃	全学年 ※小学校:13:20～

※1年生の眼科検診、耳鼻科検診の日程は未定です。5月または6月中を予定しています。



- 【学校医】 升谷 宏 先生 (升谷医院)
- 【学校歯科医】 草山 守生 先生 (草山歯科医院)
- 【学校薬剤師】 干場 実 先生 (ドラッグホシバ)

～松波中の生活のきまり～

- ・睡眠時刻 : 10時半までに寝る
 - ・起床時刻 : 6時半までに起きる
 - ・メディア : 1日1時間以内
- 家庭のルールを守る

**体と心の健康は毎日の
規則正しい生活習慣が大切です!**

ふらっとる～むへようこそ!

ふらっとる～むとは…不安な事・心配な事があつたときや、話を聞いてもらいたい・ちょっと休みたいときなどに利用するお部屋です。

月曜日と金曜日に紺谷 SC(スクールカウンセラー)さん、金曜日に中川 SC さんがいらっやいます。よかつたらふらつとよつてみてね☆
※SC さんの来校日は毎月のおたよりでお知らせします!



～保健室へようこそ～

保健室の 利用目的とルール

こんなときに利用してください！

- ・けがをしたり、具合が悪くなったとき
- ・悩みの相談、話を聞いてほしいとき
- ・体や心のこと、またその健康について調べたい・学びたいとき

利用時は以下のルールを守って！

- ・室内では騒がない、走らない
- ・備品の使用／持ち出しは許可を得て
- ・入退室時にはひと言あいさつを
- ・保健室での休養は短時間で
- ・授業中は先生に伝えてから来室する

保健室に来たとき、伝えることは？

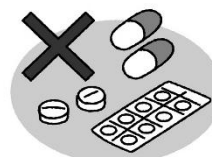
どこが？
からだのどの部分のケガ／不調か

いつから？
症状が始まった日にち・時間？

どんなふうには？
痛み、だるさなどの様子や程度

どうして？
思い当たる行動やできごとなど

×保健室でできないこと×



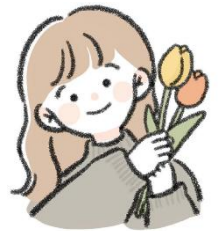
※お薬はだせません



※継続した手当てはできません

※友達同士の薬のやり取りもしてはいけません。

1年生のみなさん、はじめまして！養護教諭の池田 優花 です。松波中学校5年目になりました。今年度は、5月から産休に入るので、1か月しかみなさんとお関わりができませんが、松中生が、心身ともに健康で学校生活を過ごせるようにサポートしていきます。困ったことがあればいつでも保健室に来てください！



松中生みなさん、はじめまして！養護助教諭の木津 佑梨 です。今年度から松波中学校の保健室に来ました。5月からは池田先生に代わり、みなさんが健康に学校生活をおくれるようにサポートしていきます。困ったことがあればいつでも相談してください(^-^)!



～保護者のみなさまへ～

①スポーツ振興センターについて

学校管理下(登下校中、休み時間、授業中など)でけがをし、医療機関にかかった場合、日本スポーツ振興センター(災害共済給付制度へ全員加入)から医療費の給付を受け取ることができます。ただし、治療までにかかった医療費の総額が 5,000円(500点以上、保険証を提示した場合の自己負担額1,500円)以上のものに限り、指定の用紙をお渡しますので、治療をされた場合は早めに学校へご連絡ください。なお、能登町では、子ども医療費助成制度もありますが、学校管理下のけがについてはスポーツ振興センターを積極的に利用していただきますようお願いいたします。(給付の詳しい流れは後日配付します。)

②心の健康相談について

お子さんのことで不安なことや心配なことがあればぜひご相談ください。

★紺谷 SC(スクールカウンセラー)来校日:毎週月曜日(7:30~10:30)・金曜日(7:30~13:30)

★中川 SC(スクールカウンセラー)来校日:毎週金曜日(13:00~16:00)



ほけんだより

令和7年5月30日(金)No.9
能登町立松波中学校 保健室



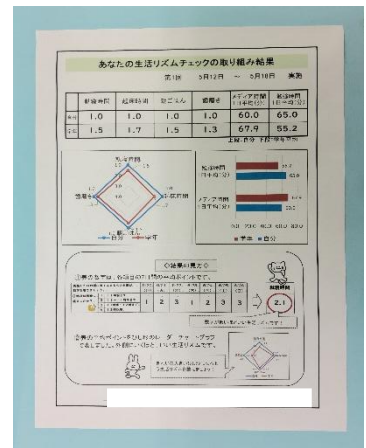
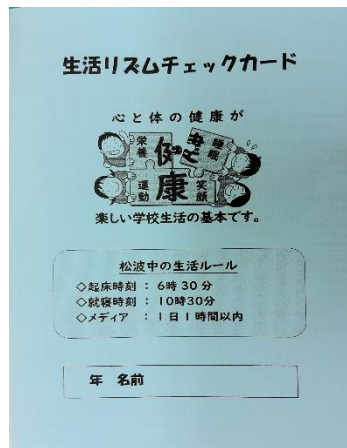
生活リズムチェックの結果



5月12日(月)～5月18日(日)の1週間、生活リズムチェックを実施しました。
「起床時刻・就寝時刻・朝ごはん・歯磨き・メディア時間・勉強時間」の6項目について、生活習慣を記録してもらいました。お子さんの取組結果は、1学期の通知簿と一緒に配布します。
結果を参考に、ご家庭でもお子さんの生活習慣について話し合ってみてください。

【松波中学校の目安】

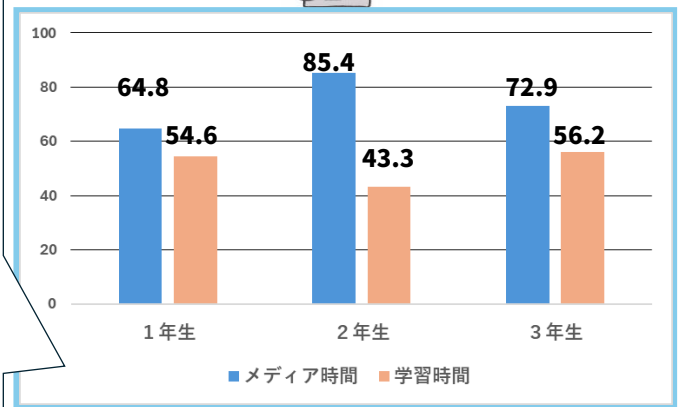
- 起床時間** 6時30分
- 就寝時間** 10時30分
- 朝ごはん** バランスよく食べる
- 歯磨き** 1日3回(毎食後)
- メディア時間** 1日1時間
- 学習時間** 1年生 60分以上
2年生 70分以上
3年生 80分以上



!!!メディア時間に注意!!!



どの学年もメディア時間の平均が目安時間を超えていました。さらに、学習の平均は目安時間よりも少ない結果でした。ただし、中にはメディア時間をコントロールし、勉強にしっかり取り組んでいる生徒もいます。中学校の頃の生活習慣や、努力したことは大人になった時に大きな自信となります！メディア時間が2時間以上だった人、勉強にあまり取り組めなかった人は、自分の生活リズムを見直してみましょう！！



あなたの目(角膜)の状態をcheck✓

- 1日5時間以上、テレビ・パソコン・スマートフォンなどの画面をみている
- 1日中、目がゴロゴロする
- 目を10秒以上あけてられない
- 目が痛くなることがある
- 常に目が乾いてショボショボする

心と体はつながっている

裏面をみてね



VDT (Visual Display Terminal) 症候群 について



VDT 症候群とは、コンピュータのディスプレイなどの画面表示端末(VDT)を使用した作業を長時間続けることにより様々な症状をきたす病気のことを言います。

パソコンやスマホ、タブレットなどで長時間作業をしていると、目だけでなく、体や心にいろいろな症状があらわれることがあります。自分に当てはまる症状はないか確認してみましょう。

VDT 症候群の症状

目の症状

- ・ 目が乾く(ドライアイ)
- ・ 目が疲れる
- ・ 目がかすむ
- ・ 目が充血する
- ・ 目がショボショボする
- ・ 視力低下



など

体の症状

- ・ 肩がこる
- ・ 頭痛
- ・ 首、肩、背中、腰がだるい、痛い
- ・ 手足のしびれ



など

心の症状

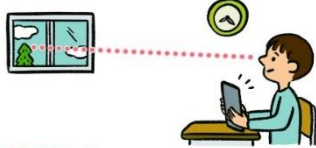
- ・ 吐き気
- ・ イライラする
- ・ 不安感
- ・ 抑うつ状態



など

VDT 症候群の予防と角膜のケアについて

目を休めよう



20-20-20ルール

20分ごとに **20**秒ほど **20**フィート(約6m)離れたところを見て

① 20-20-20ルール を意識しよう!

→20-20-20 ルールとは、パソコンやスマートフォンなどの画面を見続けることを防ぐため、「20分ごとに20秒ほど20フィート(約6m)離れたところを見て」、目を休めるというものです。

◎視力低下や眼精疲労を防げるという効果があります!

② 目のストレッチ をしよう!

目のストレッチを行うことで、目のレンズ機能を調整する「毛様体筋」をほぐすことができます。

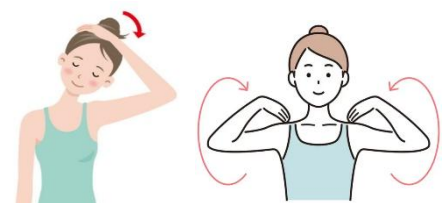
1. 目を閉じる
2. 目を大きく開ける
3. 眼球を上下左右に動かす
4. これを3回繰り返す



③ 首のストレッチ をしよう!

- ★1. 右手で左側の頭を持って引っ張り、頭を右に倒しながら左側の首を5秒間伸ばす
- 2. 反対側も同じように行う
- 3. これを3回繰り返す

- ★1. 両手を肩の上に乗せる
- 2. 両肘で円を描くように、腕を後ろに5回まわす
- 3. 同じように前方向に腕を5回まわす



ほけんだより 6月

令和7年6月4日(水)No.11
能登町立松波中学校 保健室

6月に入り、雨の日が増えてきましたね。気圧の低下や寒暖差で体調がすぐれなかったり、気分が乗らないと感じたりする日が増えるかもしれません。梅雨の時期を乗り切るために、「朝起きたら朝日を浴びる」「湯船にしっかり浸かる」といった、朝シャキッと起きられて、夜はぐっすり眠れるような生活を心がけましょう。

また、耳の内耳^{ないじ}というところには、気圧の変化を察知するセンサーがあるとされています。耳を温めたり、マッサージをしたりして耳の血行を良くすることも効果的です。



6月4日～6月10日は歯と口の健康習慣です！

歯と口の健康習慣とは、「歯の病気の予防や、歯の健康を保つためのケアを習慣化しよう！」という運動週間です。歯と口は食事や会話などを楽しむ上で大切なものであり、口の健康を維持することによって全身の健康を守ることもつながります。お家での歯みがき等に加えて定期的に歯科検診やかかりつけ歯科医院で口腔ケアを受けることが大切です。自分では気づきにくい歯や口のトラブルを早期に発見することができます。



保健給食委員会では歯と口の健康に関するクイズを作成し、6月3日(火)朝に発表を行いました！



保健室から、4月の歯科検診で、虫歯・歯垢・歯肉の炎症が見られた人におたよりを配布しています。保健室前には、治療に行った人の数が分かる掲示もしています。自分の歯を大切に、早いうちから治療に行きましょう。



保健行事	日時	対象
耳鼻科検診	6月5日(木) 14:00～	1年生
眼科検診	6月9日(月) 14:00～	1年生
内科検診	6月19日(木) 14:20～	全学年

～スクールカウンセラー＆ハートフル相談員 紺谷先生の来校日予定【6月】～

月曜日: 2日、9日、16日、30日 11:00～14:00
木曜日: 5日、12日、19日、26日 8:00～14:00

～スクールカウンセラー 中川先生の来校日予定【6月】～

金曜日: 6日、13日、20日、27日 12:45～15:45

※保護者の皆様のご相談も受け付けております。事前にご連絡ください。
※先生のご都合で来校日時が変更になる場合もあります。



1年生のみなさん

明日は耳鼻科検診があります！

▶耳鼻科検診の目的→耳、鼻、のどは、呼吸をする、物を飲み込むという、生きていく上で欠かせない役割を持っていると同時に、声を出す、音を聴くなどのコミュニケーションに必要な役割を果たしています。耳鼻科検診では、その耳や鼻・のどに病気がないかを調べます。

○対象:1年生

○日時:6月5日(木) 14:00~

○場所:保健室

○注意:前日は軽く耳の掃除をしましょう。(耳を傷つけないようにやさしく)

髪が長い人は髪を結んで耳が出るようにします。

検査前、少なくとも30分以内は鼻をかまないようにします。

13:55 までに保健室前
に並びましょう



【検診の受け方】

- ① 自分の名前「〇〇です」と「お願いします」をはっきり言います。
- ② 耳鼻科の先生と向い合わせで座ります。
- ③ 耳・鼻・喉を順番に診ていきます。

耳



じきょう
耳鏡という器具で耳の中を診てもらいます。横を向いて座りましょう。

鼻



びきょう
鼻鏡という器具で鼻の中を診てもらいます。前を向いて座りましょう。

喉

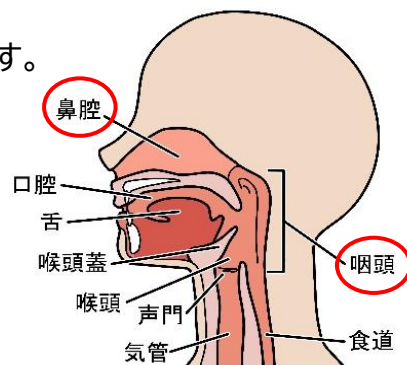
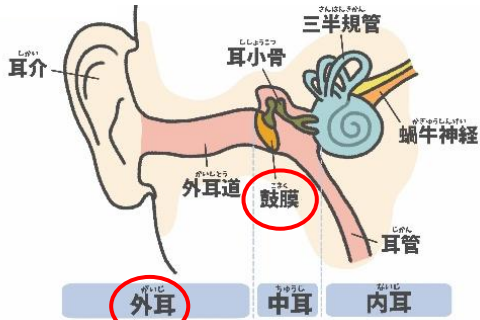


ぜつあつし
舌圧子という道具を使ってのどを診てもらいます。口を大きく開けてください。

- ④検査が終わったら、「ありがとうございました」をいい、静かに教室に戻ります。

★耳・鼻・喉の、どこを診るの？

→外耳道・鼓膜・鼻腔・咽頭を診て、病気がないか調べます。



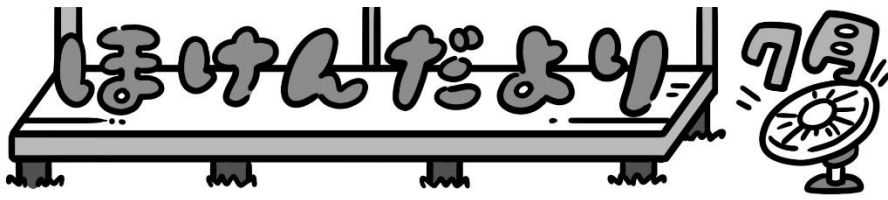
★耳鼻科検診でどんな病気が見つかるの？

○耳垢栓塞 →耳垢がたくさんたまって聞こえが悪い状態。

○急性・慢性中耳炎 →ウイルスや細菌が入り、耳が痛む状態。放置すると難聴の原因になります。

○副鼻腔炎 →鼻がつまって黄色い鼻水がでる状態。頭痛になることもあります。

○アレルギー性鼻炎・鼻かぜ →花粉やダニなどのハウスダストによる鼻の症状。



熱中症予防を本格的に始めましょう！



夏バテに負けるな!

夏が本格的に始まり、蒸し暑い日が増えてきました。この時期は体力や食欲が落ちたり、寝つきが悪くなったりと、夏バテや熱中症に気を付けてほしいときです。こまめな水分・塩分補給と規則正しい生活を送り、この夏も元気に乗り越えていきましょう。また、テスト期間開けの部活は体が暑さに慣れていないため、いつも以上にこまめな休憩と水分補給が必要です。体調の自己管理をしましょう！

★夏バテの原因★



①室内外の温度差による自律神経の乱れ

→体温調節を担う自律神経が急激な温度差についていけず、体調が崩れます。

②水分の不足

→気温などが暑い環境では、体の体温を下げるために汗をかきますが、体の水分が不足すると、血液やリンパの流れが悪くなり、体調不良につながります。

③胃腸の乱れ

→自律神経の乱れで胃腸の働きが乱れたり、冷たいものの飲みすぎや食べすぎ、食生活が乱れたりすることによって胃腸の働きが悪くなると、食欲不振が起こります。

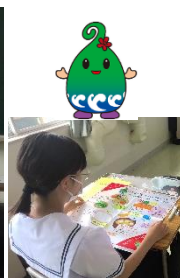
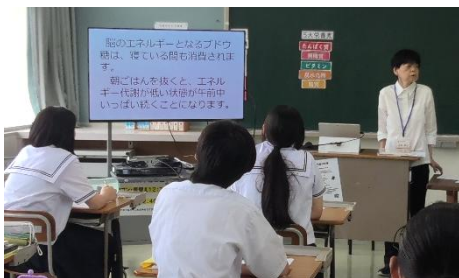
④睡眠不足

→暑くて寝苦しい、寝る時間が遅くなると睡眠不足になります。

睡眠不足→自律神経が乱れる→体が緊張状態→不眠 のサイクルに陥ります。

-----<食育>1年生、食事のバランスについて考えました！-----

家庭科の授業で、松波小学校栄養教諭の狩場先生をゲストティーチャーに迎え、朝ごはんはと食事の栄養バランスの大切さについて指導していただきました。朝ごはんには『目覚まし時計』の働きがあること、1日に必要な食事量について五大栄養素に分けて教えていただき、成長期に必要な栄養素を踏まえた献立づくりの大切さを学びました！★のっとりん食事バランスランチョンマットを用いてその日の朝食を振り返りました😊



～スクールカウンセラー&ハートフル相談員 紺谷先生の来校日予定【7月】～

月曜日:7日、14日 午前中

木曜日:3日、10日、17日 午前中

～スクールカウンセラー 中川先生の来校日予定【7月】～

金曜日:4日、11日 午後

※保護者の皆様のご相談も受け付けております。事前にご連絡ください。

※先生のご都合で来校日時が変更になる場合もあります。



ほけんだより 9月

令和7年9月1日(月) No.16
能登町立松波中学校 保健室

おかえり！2学期が始まりますよ！

約1か月半の夏休みが終わりました。長かったですか？それともあっという間でしたか？
夏休み中に部活や勉強に一生懸命に取り組んだり、新しいことに挑戦したり、何か一つでも胸を張って頑張ったと言えるものがあるといいですね😊♪

そして、今日からは2学期です。2学期は体育祭に文化祭、修学旅行などの行事が盛りだくさんの中、準備・練習と勉強や部活動との両立も大切になります。
規則正しい生活を心がけて、体調不良やけがに十分注意して過ごしましょう！



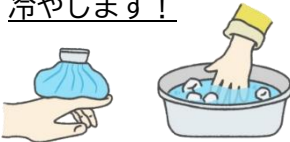
「きゅうきゅう」

9月9日は救急の日です！

4つのケガの場面について、正しい救急処置を考えてみましょう！普段どんな処置をしていますか？
あみだくじをたどって、正しい救急処置を確認してみましょう！

<p>① やけどをした時</p>	<p>② すり傷、切り傷</p>	<p>③ 鼻血が出た時</p>	<p>④ だぼく、ねんざ</p>

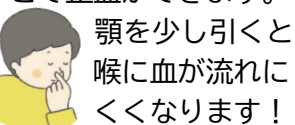
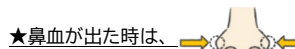
★だぼく、ねんざをした時は、
まずは、曲げたり動かし
たりせずに速やかに冷や
します！



合わせて、包帯による
圧迫をして、心臓より
も高い位置で保つと、
回復が早くなります！

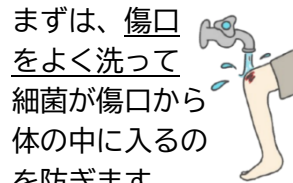
★鼻血が出た時は、

ティッシュを使って、
鼻の膨らんでいるところ
(鼻翼)をしっかりつまみ、
圧迫します。鼻翼には多
くの血管があり、ここを
抑えることで止血がで
きます。顎を少し引くと
喉に血が流れにくくな
ります！



★すり傷、切り傷をした時は、

まずは、傷口をよく洗
って細菌が傷口から体
の中に入るのを防ぎま
す。清潔なガーゼやティ
ッシュで傷口を抑えて、
傷口の止血をしましょ
う！



★やけどをした時は、

直ちに大量の流水で、
やけどした場所を最低
5-30分冷やします。
服や手袋の上からやけ
どをした時は、皮膚が
めくれないように服の
上から冷やします。皮
膚が白や黒のやけどは、
医療機関を受診しま
しょう。



～治療は終わりましたか？～

夏休み中、歯や目などの治療へは行けましたか？2学期は学校行事がたくさんあります。
行事当日に歯が痛くて…などにならないように、早めに治療を済ませましょう。
治療が終わった人は「治療勧告書」を保健室まで提出してください！

9月の保健行事

二計測&つめのチェックを行います！

これから体育祭練習が始まります。つめが長いと自分だけでなく、相手のケガにもつながります。気づいたときにこまめに切りましょう。保健室にも爪切りはありますよ！

定期健康診断スケジュール			
検査・測定項目	対象学年	実施日	時間（体育）
二計測(身長・体重)	1年生	9月5日(金)	3限目
+	2年生	9月4日(木)	3限目
つめチェック	3年生	9月5日(金)	4限目

生活リズム、メディア時間を“学校モード”に戻しましょう！

夏休み中の生活リズム、メディア時間はどうでしたか？長期休みは好きなことをできる時間がたくさんあるので、ゲームやテレビ、スマホを普段よりたくさん楽しんだ人も多いと思います。何度か夜更かしをしてしまった人もいるかもしれません。

しかし、今日からは2学期が始まります。学校生活に夏休みの間に崩れた生活リズムをこのまま持ち越してしまうと、心身に様々な影響が出てきます！

また、長期休みに乱れた生活をしてきた人ほど、体調が崩れやすいです！

学校生活を元気に送るためにも、2学期の生活リズム、メディア時間を調整しましょう。

【松波中学校の目安】は、**6時半起床、22時半就寝**
メディア時間は**1日1時間**までです！

メディアコントロールをしよう



～スクールカウンセラー&ハートフル相談員 紺谷先生の来校日予定【9月】～

月曜日：1日、8日、22日、29日 11：30～14：30

木曜日：4日、11日、25日 8：00～14：00

～スクールカウンセラー 中川先生の来校日予定【9月】～

金曜日：5日、12日、19日 12：45～15：45

※保護者の皆様のご相談も受け付けております。事前にご連絡ください。

※先生の都合で来校日時が変更になる場合があります。



保護者の方へ ～こんなことがあればお知らせください～

新たにアレルギー症状が出た

緊急連絡先が変わった

そのほか、お子さんの体調で気になること

※学級担任または、保健室までご連絡下さい。

ほげんだより 10月

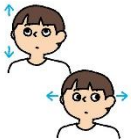
令和7年10月6日(月) No.19
能登町立松波中学校 保健室

体育祭も無事に終わり、10月に入りました！これからは、昼夜の気温差も大きくなって
るので衣服の工夫をし、体調管理に気を付けて過ごしましょう😊

そして、10月10日は「目の愛護デー」です。目は、近くの物を見るときに、よく見えるよ
うに筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、パソコンやスマホを見ている間、
目はずっと緊張したままということです。大切な目に疲れがたまらないように、普段から規
則正しく過ごし、目に優しい生活を心がけましょう。

また、プラスαとして、目をいたわる時間も取ることも大切ですよ♪

黒板の文字
はつきり
見えて
いますか？



【おすすめのプラスα】

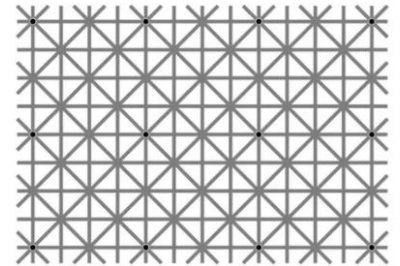
- ・眼球を上下左右に動かしてストレッチ
- ・遠くの景色を眺める
- ・40℃くらいの蒸しタオルで温める
- ・痛みや充血には、冷やしたタオル

★目の愛護デーにちなんで、10月中に保健室で視力検査を行います！希望する人は声をかけてください★

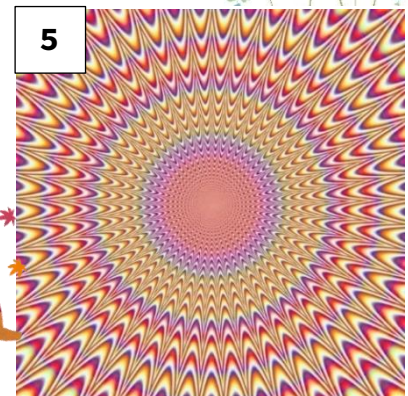
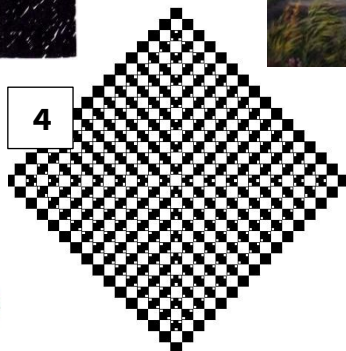
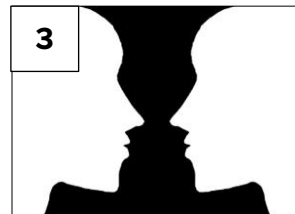
目の不思議ミュージアム

右の図をよーく見てみましょう！実は、格子の中に黒い点が12個あるのですが、
同時に全てを見ることはできません。1つの黒い点を見ていると、他の点は
見えなくなってしまう。このように私たちの目は、1つの情報に集中すると、
見えなくなるものや見えてくるものがあります。これを錯覚といいます。

今回はいろんな錯覚について紹介します！👁️



- 1, 「嫁と義母」というだまし絵: 女性の横顔に見える？おばあさんに見える？
- 2, Oleg Shupliak という画家のだまし絵: 髭の生えたおじさんの顔に見える？二人の人に見える？
- 3, 「ルビンの壺」というだまし絵: 向き合った人に見える？壺に見える？
- 4, 曲がっているように見える絵: すべて同じ大きさのはずなのに、！
- 5, 動いているように見える絵: 見れば見るほど不思議な感覚になります。



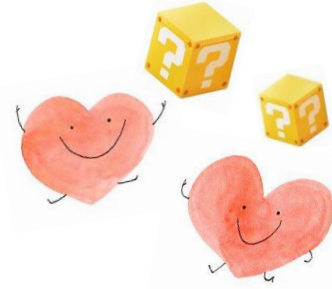
他の錯覚も
調べてみてね！



🍄 心のリラックスをしよう ☆

心がリラックスすることのメリットは、、、

- ・イライラしにくくなる
- ・日々の生産性が上がる
- ・風邪や病気にかかりにくくなる
- ・睡眠の質が高まる
- ・集中力が高まる



などたくさんあります。逆にリラックスできていないと、これらのことの逆のことが起こり、悪影響が出ます。

また、錯覚のように、人間は目の前の感情に集中すると見えなくなるものがあります。「今の自分少し落ち込んでるな」「少しイライラしやすくなっているな」と自分を客観的に見てみることで、心が楽になることもあります。意識して自分の気分をコントロールできると、心のリラックスにつながりますよ(*^-^*)

10月の保健室前掲示では、心のリラックスと関連させたくじ引きミッションの掲示をしています！
1日1回“？ボックスくじ”を引いてミッションに挑戦してみてください ☆

ストレートネックとは？ どうして「まっすぐ」はNG？

ストレートネックとは、頭が通常より前へ出た姿勢を続けることで、本来緩やかな前弯カーブを描くはずの首の骨（頚椎）の配列が、前弯が失われてまっすぐになった状態を言います。最近では、スマートフォンの長時間の使用が原因となることが増えており、「スマホ首」とも呼ばれています。

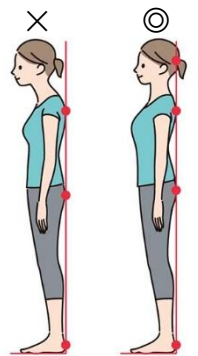


ストレートネック チェックリスト

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1日1時間以上、スマホの画面を見ている | <input type="checkbox"/> 座っていると、よく肩や首がこる |
| <input type="checkbox"/> ノートパソコンや、スマホ、タブレット端末をよく使う | <input type="checkbox"/> 頭を締め付けられるような頭痛がする |
| <input type="checkbox"/> 枕がない方が、寝やすい | <input type="checkbox"/> 猫背である |
| <input type="checkbox"/> 左右顔を向ける範囲が狭い、どちらかを向きにくい | <input type="checkbox"/> 1日30分以上歩いていない |

セルフチェック

壁に背中・お尻・かかとを付けて立ってみよう。後頭部がしっかり壁につけば、大丈夫◎



▶ストレートネックかな？と思ったら、普段からいい姿勢を心がける、メディア時間を見直す、軽い運動やストレッチを習慣にしよう！

【10/6（月）～10/24（金）】
は衣替え移行期間です！
体調を崩さないように、
天気や気温に合わせて体温調節
をしましょう！



とほけんだより 11月

令和7年10月31日(金) No.20
能登町立松波中学校 保健室

11月に入り、朝晩の冷え込みが激しくなってきました。最近、風邪症状で欠席する生徒も増え、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎などの感染症を心配する季節に差し掛かってきています。手洗いやうがい、換気など基本的な感染症予防を心がけましょう。

また、体の抵抗力が落ちているときや、寝不足の時などは細菌やウイルスによる感染症にかかりやすくなります。生活リズムを再度見直しましょう！



～教育相談週間について～

松波中学校では、年に2回、生徒と先生の面談週間を実施しています。1回目の面談は、担任・副担任の先生と面談をおこない、学校生活での様子や悩みなどを話す機会がありました。

2回目は、いろいろな先生と話ができる面談として実施しています。どの先生と面談をするかは、事前に生徒から希望を取りました。悩んでいることや相談したいことがある人は、この機会をぜひ活用してください！

【実施期間は10月27日(月)～11月14日(金)です。】

～スクールカウンセラー&ハートフル相談員 紺谷先生の来校日予定【11月】～

月曜日:17日 午前

金曜日:6日、13日、19日、27 午前

～スクールカウンセラー 中川先生の来校日予定【11月】～

金曜日:7日、21日、28日 午後



※先生のご都合で来校日時が変更になる場合があります。

～保護者のみなさま～

お子様のことで気になることや相談したいことがありましたらいつでもお気軽にご相談ください。

SCに相談したいことがある場合は、事前にご連絡ください。

※SC:スクールカウンセラー

【松波中 72-0004(木津)】

＼家での過ごし方について🏠／

*** 自由時間、姿勢が悪くなっていませんか? ***

学校終わり、部活終わりの家での自由時間、思いっきり好きなことをして疲れを癒したいですよね。普段どんな姿勢でテレビを見ていますか? スマホやゲーム中の姿勢はどうでしょうか?



背筋を丸めている人

- 首・背中への負担が大きく、痛みにつながります。
- 胃腸が圧迫され、消化不良や、便秘につながります。
- 集中力の低下や、自信の低下につながります。



うつぶせ姿勢の人

- 腰や首、背中への負担が大きく、痛みにつながります。
- 内臓が圧迫され、消化不良や、便秘につながります。
- 呼吸が浅くなり、集中力が低下します。



画面に顔が近い人

- 画面からの刺激が増え、目や首に痛みが出てきます。
- あぐらをかくと、猫背やストレートネック、肩こりの原因に。
- イスやソファで背中が丸くならないように支えましょう。

★授業中・勉強時間中の姿勢については、保健給食委員会だよりを check !



*** 2学期生活リズムチェックの結果 ***

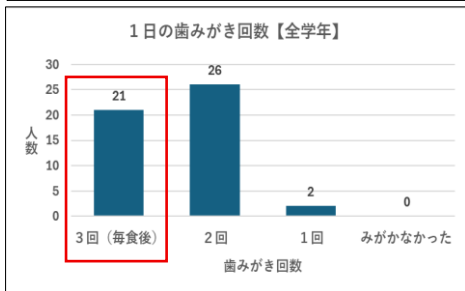
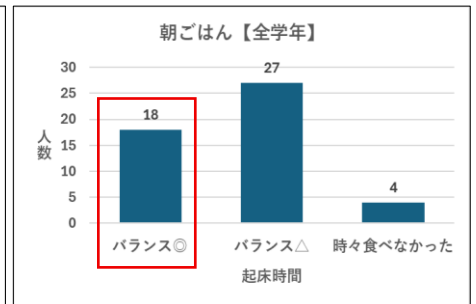
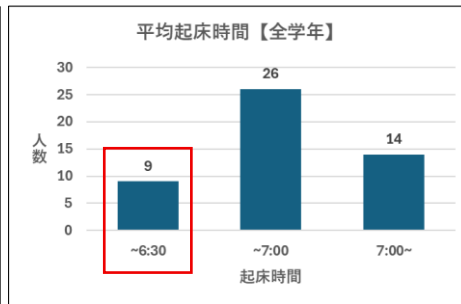
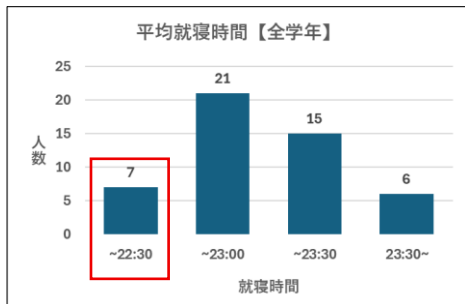
松波中学校では、各学期に1回、生徒の一週間の生活習慣をチェックしています。
生活リズムチェックカードでは、生徒自身が学期の生活目標とそれを達成するための具体的な行動について考え、
①起床時刻、②就寝時刻、③朝ご飯、④歯みがき、⑤メディア時間、⑥学習時間の6項目を一週間記録します。
自分の生活習慣を振り返り、自分に合った睡眠時間やメディア時間について考える機会になります！

2学期は10月20日(月)～26日(日)の期間で取り組みました！



【松波中学校の目安】

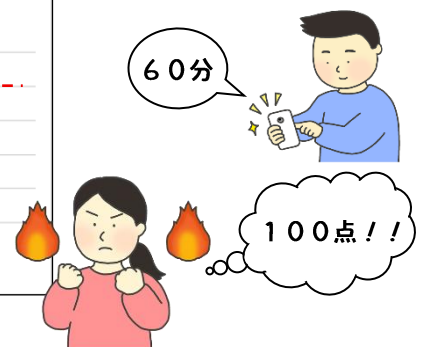
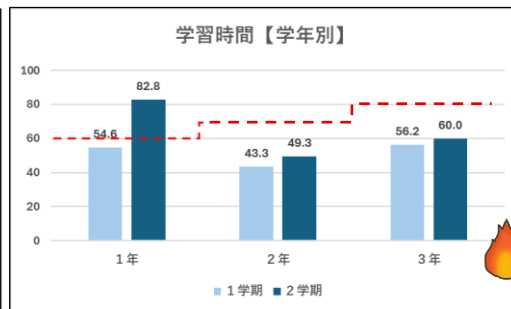
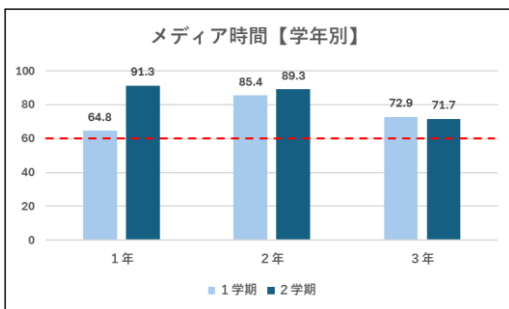
起床時間	6時30分	就寝時間	22時30分
朝ご飯	バランスよく食べる	歯みがき	1日3回(毎食後)
メディア時間	1日1時間	学習時間	1年生 60分以上、2年生 70分以上、3年生 80分



★就寝時間、起床時間、朝ごはん、歯みがきの全学年集計(1週間の平均)★

- ▶ **就寝時間**：目安時間である22時半までに寝ることが出来ていた人は7人でした。夜更かしが当たり前になってきていませんか？中学生の生活は将来の生活習慣に大きく影響します。意識して過ごしましょう。
- ▶ **起床時間**：就寝時間が遅くなったのに伴い、起床時間も全体的に遅くなっています。朝余裕を持って行動できると、心にも余裕が生まれますよ。
- ▶ **朝ごはん**：朝ごはんを食べない人が減ってきました◎飲み物やフルーツを加えるだけでもバランスは変わります。バランスよく食べられるように意識しましょう！
- ▶ **歯みがき**：学校のある平日は、給食後にみがく習慣がついてきています。休日になると歯をみがく回数が減る人が増える印象でした。3回意識せずみがけるようになると理想的です！

松波中学校の目安



★メディア時間、学習時間の学年別集計(1週間の平均)★

- ▶ **メディア時間**：3学年とも目安時間の60分よりも多く、特に1・2年生は1学期よりも増えています△先日の保健指導でも話しましたが、メディアの使い過ぎは学力や脳に大きく影響を与えます。もう一度自分の生活を見直しましょう。
- ▶ **学習時間**：1年生は、平均学習時間が80分を超えました🎉この調子で続けられると、習慣になっていきますよ！2・3年生は1学期より少し増えましたが、まだまだ学習時間を十分に取れている人が少ないです。みなさんの周りには、1日2～3時間勉強している人もいます。将来の自分のために頑張りましょう。



来週から12月に入り、今年も残り1か月となります。最近は特に登下校時の気温が低く、肌を刺すような寒さになってきています。🌨️🌲 学校でも、廊下と教室の気温差が大きくなってきていますので、防寒具やインナー類の工夫、暖かい飲み物やカイロを持ってくるなどをして、体を冷やさないように意識して過ごしましょう。



紺谷 SC による心理教室を実施しました！



11月13日(木)3年生、11月19日(水)1年生、11月27日(木)2年生に、SC の紺谷先生より「自分の気持ちを上手に相手に伝える方法」についての授業をしていただきました。ウォーミングアップは、「目だけで意思を相手に伝えよう！」というミニゲームを通して言葉の大切さについて考えました。



また、ピアサポートにも関連させた取り組みの例として、①自分の主張の結論を言う、②結論の理由を言う、③相手にも聞く(提案)のコミュニケーションのポイントを紹介していただきました。どの学年も、設定ごとの役になりきり、相手への思いやりを意識したロールプレイ活動に取り組むことができていました。



～スクールカウンセラー&ハートフル相談員 紺谷先生の来校日予定【12月】～

月曜日：1. 8. 15. 22日 11：30～13：30
木曜日： 4. 11. 18日 8：00～13：30

～スクールカウンセラー 中川先生の来校日予定【12月】～

金曜日：5日、19日 12：45～15：45



※保護者の皆様のご相談も受け付けております。事前にご連絡ください。
※先生の都合で来校日時が変更になる場合があります。



★保健室からのお知らせ★

- ①保健給食委員会による残量調査を、12月1日(月)～12月5日(金)で行います。
今回も1学期同様、給食リクエスト権を用意しています！おいしい給食を残さず食べましょう。
- ②12月の掲示物は、10月の【?ボックスミッション】を冬バージョンにレベルアップさせ、心も"体も"暖かくなる内容で用意をしています♥
ぜひ、1日の運試しにくじを引いて、元気に、心も体もぼかぼかな状態で新年を迎えましょう 🎁🌸

感染症を予防しよう ～インフルエンザ&コロナウイルス感染症～

◇感染経路◇



◇流行時期◇

例年、11月の下旬から3月上旬に流行します。しかし、年によって流行時期にはばらつきがあり、2025年は11月上旬時点で早くも流行の基準値を超えた地域が多くなってきています。

インフルエンザ予防ワクチンの接種については、接種後2週間～5か月が効果のある期間と言われています。流行時期を把握して、計画的に接種することで感染リスクは大きく減少すると言えます。

◇症状◇

インフルエンザやコロナウイルスにかかると様々な症状が出ます。症状の意味、知っていますか？

1. 発熱・寒気



ウイルスや細菌の多くは、38℃以上で活動が鈍くなります。体は、体内の病原体と戦うために一気に体温を上げ、発熱が起こします。発熱の過程で、震えや寒気を感じます。

2. 関節痛



体に侵入した病原体と戦うためサイトカインという物質が分泌されます。サイトカインが大量に分泌されると、ウイルスと戦う反面、副反応として、関節に痛みが出ます。

3. くしゃみ・咳・鼻水



くしゃみ: 異物が鼻の中に入った時や、ウイルスによって鼻やのどの粘膜に炎症を起した時に生じます。30~50km/hで異物を押し出します。
咳: 異物や炎症が起きる場所のどや食道のものをいいます。15km/hで異物を押し出します。
鼻水: 異物を外に出したり、鼻やのどの加湿のために出ます。

4. 首・のどの腫れ



のどの奥にウイルス感染すると、体は治そうとして一気に血液やサイトカインを多く放出します。それらによってのどがむくんだり、腫れて、痛みが強くなります。

◇予防◇

インフルエンザやコロナウイルスの予防のために大切なことを再度、確認しましょう！

1. 外出後、トイレの後、食事の前はしっかりと手洗いうがいと消毒をしましょう。

→ウイルス感染の予防はまずウイルスを持ち込まないことと、体内に取り込まないことです。

2. 食事をバランスよく食べましょう。

→ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。生姜など体が温まる食べ物も取り入れましょう。

3. 毎日の早寝早起きを徹底しましょう。

→ぐっすり寝て、疲れを次の日に持ち越さないことが感染症予防のカギです。

4. 乾燥に注意してこまめに水分補給をしましょう。

→乾燥した空気ではウイルスの生存率が上がります。マスクの使用やこまめな水分補給を意識しましょう。

5. 換気をこまめにしましょう

→定期的に空気の入替えをしましょう。対角線上の窓を開けると効率的に換気できます。

あけましておめでとうございます！2026年がスタートして一週間が経ちましたね。
今年の目標は立てましたか？一年の始まりは目標を立てるのによい時期です。勉強や部活、健康についてなど、自分なりの具体的な目標を立て、実現のために行動する一年にしましょう！今年もみなさんが健康で実りの多い学校生活を送れるよう願っています🌟



1月の保健行事

◇定期健康診断

爪は短く切っておきます。女子は、頭の高い位置・真後ろで髪を結びません。

定期健康診断スケジュール			
検査・測定項目	対象学年	実施日	時間（体育）
二計測(身長・体重) + 爪チェック	1年生	1月20日(火)	1限目
	2年生	1月20日(火)	2限目
	3年生	1月16日(金)	4限目

▶体育の時間に、男子→女子の男女別出席番号順で二計測と爪チェックをします。
男子は、体操服に着替えた人から保健室前に並んで待っていきましょう。

◇2年生 薬物乱用防止教室【1/26(月) 3限目】

冬休みにこんな過ごし方をしていた人は、、、お正月モード▶▶▶学校モードにチェンジ！



📅🕒生活リズム、メディア時間を“学校モード”に戻しましょう！

冬休み中の生活はどうか？冬休みはおいしいものを食べて、ゲームやテレビ、スマホを普段よりたくさん楽しんだ人も多いと思います。何度が夜更かしをしてしまった人もいるかもしれません。

しかし、今日から3学期が始まりました。冬休みの間に崩れた生活リズムを持ち越してしまうと、心や身体に様々な影響が出てきます！また、乱れた生活をしてきた人ほど休み明けは体調が崩れやすいです！

学校生活を元気に送るためにも、3学期の生活リズム、メディア時間を調整しましょう。

【松波中学校の目安】は、**6時半起床、22時半就寝、メディア時間は1日1時間**までです！

～スクールカウンセラー&ハートフル相談員 紺谷先生の来校日予定【1月】～

月曜日：19日、26日 11:30～14:30

木曜日：8日、15日、22日、30日(金) 8:00～14:00

～スクールカウンセラー 中川先生の来校日予定【1月】～

金曜日：9日、16日、30日 12:45～15:45

※保護者の皆様のご相談も受け付けております。事前にご連絡ください。

※先生の都合で来校日時が変更になる場合があります。





まだまだ寒い日が続いています。冬は、寒くて体が丸まること、日照時間が短いことから、1年の中でも心が不安定になりやすいと言われていています。また、インフルエンザやノロウイルスをはじめとした感染症も増えてきます。いつも以上に正しい生活リズムを意識して、心と体の体調管理をしましょう！
そして、3年生の登校日は卒業式まで残り30日を切りました。一日一日を大切に過ごしましょう😊

【2月の保健目標】心の健康を考えよう



節分は、「季節の切り替わりの日」を意味します。豆まきや恵方巻きのイメージが強い行事ですが、その背景には季節の節目に入りやすいとされる邪気(災い)を追い払うため、「心と暮らしを再度整える」という意味が息づいています。

冬休みが終わって1か月が経ちます。冬休み中の生活がまだ抜けない人、なんだか気持ちが重いと感じる人は、この機会に心身の環境をリセットしましょう！

いらいら鬼

口癖は「ばか！きもい！」など。
人を傷つけるような言葉を
ついつい言ってしまいます。



▷話す前に相手の気持ちを想像
してみよう

よふかし鬼

口癖は「眠たい、寝たいな〜」。
夜ふかしが続いて授業中も
いつもなんだか眠そう。



▷早く布団に入り、部屋の電気を消そう
寝る前1時間のスマホは控えよう

いじわる鬼

口癖は「あーむかつく！」。
小さなことでもイライラして
楽しく生活できていません。



▷話す前に深呼吸をしてみよう
「嬉しい」気持ちを大切にしよう

てきとう鬼

口癖は「あーめんどくさい」。
何をしてもだらだら行動。
勉強に身が入りません。



▷何のために必要なのか考えよう
「とりあえず」一旦行動してみよう

ぼんやり鬼

口癖は「…聞いてなかった」。
ぼーっとして、友達や
先生の話を聞き逃しがち。



▷朝ごはんをしっかり食べよう
話している人の目を見て聞こう

メディア鬼

口癖は「あとちょっとだけ！」。
スマホやテレビの見過ぎで
脳も目も疲れています。



▷時間を決めてきっぱりやめよう
生活のスケジュールを立てよう

～スクールカウンセラー&ハートフル相談員 紺谷先生の来校日予定【2月】～

月曜日: 2日、9日、16日 11:30~14:30
木曜日: 5日、19日、26日 8:00~14:00

～スクールカウンセラー 中川先生の来校日予定【2月】～

金曜日: 6日、13日、27日 12:45~15:45

※保護者の皆様のご相談も受け付けております。事前にご連絡ください。

※先生の都合で来校日時が変更になる場合があります。





2年生 薬物乱用防止教室を実施しました！



1月26日(月)、2年生を対象に能登北部保健福祉センターの山本さんをお招きし、薬物乱用防止教室を実施しました！自分や大切な人の体や将来を考えて行動できるように、中学2年生の今知っておいてほしいこと、大切なことをたくさん教えていただきました！その様子をお知らせします♪



▶タバコやお酒の体への影響について説明していただきました。

【タバコの3つの害】

→強い依存性のニコチン、肺が黒くなるタール、体力が低下する一酸化炭素。

【主流煙と副流煙】

→タバコを吸う人側の主流煙に比べて、周りの人側の副流煙の方が、体への害が大きい。(ニコチン2.8倍、タール3.4倍、一酸化炭素4.7倍)

▶どうしてお酒やたばこは20歳までダメなの？

→未成年の今は、体と脳が成長途中。タバコやお酒の成分が体に入ると、成長するためのエネルギーを消化し、成長を妨げるから。

▶薬物乱用について説明していただきました。

→医薬品でも、正しい用法・用量を守らずに使うと乱用となる。
→違法ドラッグは一度でも乱用となる。高い依存性があり思考能力や運動能力が低下して、最悪の場合は死に至ることもある。



▶2年生の感想を紹介します！

◇今まで、アニメでタバコを吸っているシーンを見るとかっこいいと思っていたけど、メリットよりデメリットの方が多くて、体にも悪いと知ったのでこれから気を付けたいと思いました。

◇薬を間違った飲み方をするのも、薬物乱用になることを初めて知りました。自分の体を守るために、これからは病院から指定された薬を、量に気を付けて飲みたいです。

◇自分で判断したり、家族や友達と過ごす時間が無くなったりするのは嫌だなと思いました。今後は生活リズムを正しくしたり、自然に触れたり、動物や家族と関わる時間を増やしていきたいです。



お酒やタバコ、薬は、使うことで心が一瞬楽になったように感じることもあっても、心のモヤモヤが解消されるわけではありません。

これから大人になっていく中で、不安な気持ちや、悩むこともあるかもしれませんが、生活リズムを整え、家族や友達との時間、好きなことを大切にしながら、心の健康を守っていきましょう。困ったときは、周りの人に相談して大丈夫です♥



第3回

生活リズムチェックについて





生活リズムチェックは、①起床時刻、②就寝時刻、③朝ご飯、④歯みがき、⑤メディア時間、⑥学習時間の6項目を一週間記録します。1/29(木)朝に Google meetsを使って全校生徒に生活リズムチェックについての説明と、各自生活スケジュールをもとに自分に合った目標を考えてもらいました！



3学期は2月2日(月)～8日(日)の期間で取り組みます！

-----ストレスと上手に付き合おう-----

ストレスの感じ方には、一人で悩んでしまう「ため込みタイプ」とカッとなりやすい「はき出しタイプ」があります。自分や相手を傷つけないようにするために、自分はどちらのタイプなのか知り、考え方の癖を変えてみるのもオススメです。タイプ別のアドバイスを紹介します！

ため込みタイプ 	はき出しタイプ 
<p>□勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまい、落ち込むことがある。</p> <p>□起こってもいない悪い出来事を想像して不安に感じてしまうことがある。</p> <p>□「どうせできない」とすぐに諦めてしまいやすい。</p>	<p>□すぐにカッとなって他人のせいにしてしまうことがある。</p> <p>□相手の気持ちを考えずに物事を正しいかどうかで判断してしまう。</p> <p>□相手が間違っていると決めつけてしまいやすい。</p>



ため込みタイプ さんへアドバイス	はき出しタイプ さんへアドバイス
<p>❖<u>できそうな目標から少しずつ</u> 目標は難しすぎるものよりも、少し頑張ればできそうなものに設定してみましょう。「達成すること」が自信につながります。</p> <p>❖<u>「こんなことで…」をやめてみる</u> 周りとは比べなくても、自分が感じた気持ちが正解です。心のコップは人それぞれ大きさが違うので、溢れる前に相談してみよう。</p> <p>❖<u>出来ていることに目を向ける</u> 自分の欠点に目が行き、自分を責めていませんか？自分が今「出来ていること」に目を向けてみましょう。少し心が楽になりますよ。</p> 	<p>❖<u>白と黒の間を考えてみる</u> 「良い」「悪い」を無理に決めようとするストレスになることもあります。なるべく柔軟に考えてみましょう。</p> <p>❖<u>見方を考えてみる</u> 同じ出来事でも人によって感じ方は色々です。自分の気持ちを強く持てることはすごく良いことです。さらに、いつもの自分とは違った見方を探してみると、新しい発見があるかもしれません。</p> <p>❖<u>小出しに相談してみる</u> 我慢し過ぎて、爆発しちゃうことがあるという人は、定期的に相談してはき出すのもオススメです。</p> 

★自分に合ったストレス解消方法を見つけましょう★

3月に入り、今年度の終わりも近づいてきていますね。昨年度の自分と比べて、できるようになったこと・成長したことはありますか？😊 できるようになったことは自信に、課題が見えた人は達成できるように、締めくくりの1か月として、4月から的高校生活、進級に備えた生活を心がけましょう！

速報 今年度の保健室利用状況 (R7.4~R8.2)

ケガや病気、健康相談とさまざまな理由の来室がありました。また、身長計測や雑談での来室も多く、生徒の皆さんとたくさん関わった1年でした🌱 これからも早めの処置や相談で自分の心身を大切にしていきましょう！

1年間の保健室利用者数

◇ 外科 (けが) . . .	105 人
◇ 内科 (病気) . . .	199 人
◇ その他 . . .	10 人
合計 . . .	314 人



外科 (けが)

1位	2位	3位
すり傷、切り傷	打撲	鼻血

内科 (病気)

1位	2位	3位
頭痛	気持ち悪い	腹痛



最も来室者の多かった曜日は

月 曜日 (71件)



最も来室者の多かった月は

6 月 (43件)

3月3日は「耳の日」



「耳」には、こんな働きがあります▽

- ◆ 空気の震えをとらえて音を聞く
- ◆ 傾きをとらえてバランスをとる

耳には、音だけでなく、体の動きの情報を脳に伝えたり、重力を感じて体が傾きすぎないように脳に伝えたりなど、たくさんの重要な働きがあります。

○ 耳掃除は優しくしましょう。

→ 乾いた耳垢は耳かき、湿った耳垢は綿棒がオススメ。耳垢は耳の穴の入り口から1cmのところに溜まるので、耳掃除もそのあたりまでにしましょう。月に2回までがちょうどいい頻度です！



○ 鼻のかみ方を意識しましょう。

→ 鼻と耳は耳管じかんでつながっています。強く鼻をかむと空気圧が一気に上がることで、耳の聞こえ方に影響が出てきます。鼻をかむときは、口を閉じて・片鼻ずつ・優しくの3つを意識しましょう

★ 鼻炎の人、花粉症の人は、鼻水症状が辛いと思いますが、なるべく鼻をすすらないことも大切です！

⇒ 細菌が耳管から耳の中に入り、中耳炎という耳の病気にかかるリスクが高まります。

耳の器官・名称、中耳炎については、【保健給食委員会だより 3月号】を check !

3学期生活リズムチェックの結果

松波中学校では、各学期に1回、一週間の生活習慣をチェックしています。生活リズムチェックでは、①起床時刻、②就寝時刻、③朝ご飯、④歯みがき、⑤メディア時間、⑥学習時間の6項目を一週間記録します。自分の生活習慣を振り返り、見直す機会にしましょう！

3学期は2月2日(月)～8日(日)の期間で取り組みました！



【松波中学校の目安】

起床時間 6時30分

朝ご飯 バランスよく食べる

メディア時間 1日1時間

就寝時間 22時30分

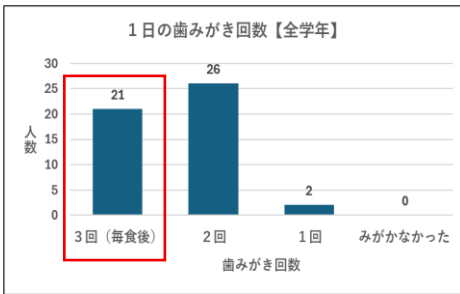
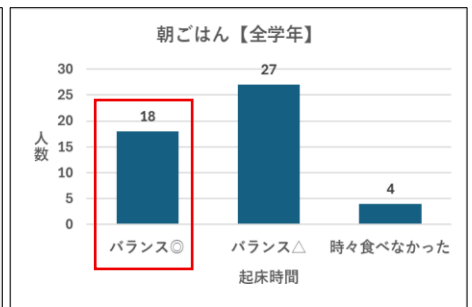
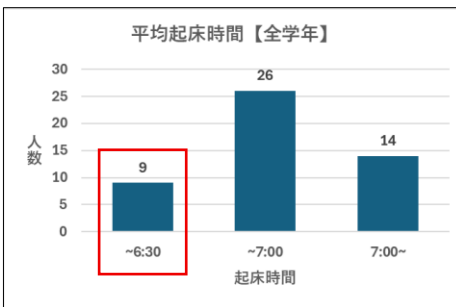
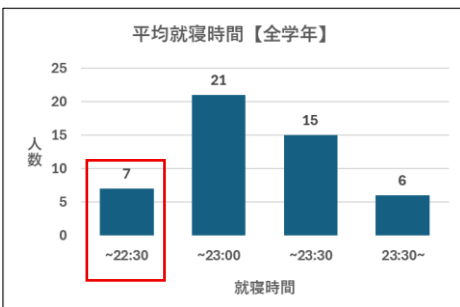
歯みがき 1日3回(毎食後)

学習時間 1年生60分以上、2年生70分以上、3年生80分以上



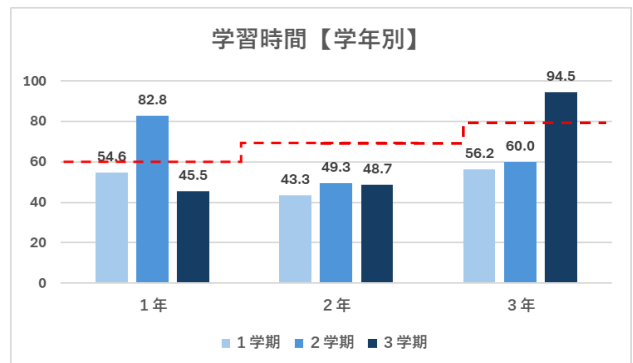
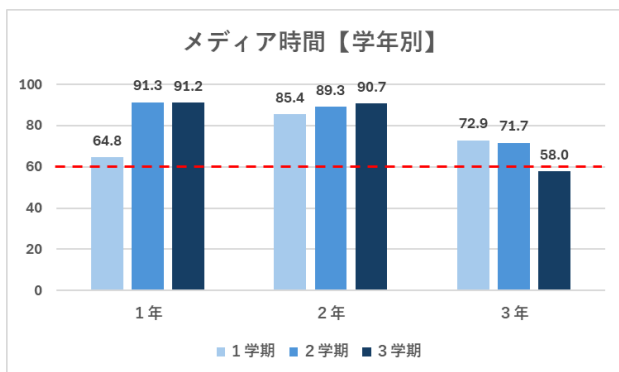
松波中学校の目安

★就寝時間、起床時間、朝ごはん、歯みがきの全学年集計(1週間の平均)★



- ▶ **就寝時間**：目安時間である22時半までに寝ることが出来ていた人は2学期と変わらず7人でした。勉強時間が増えた影響で3年生の寝る時間が少し遅くなった印象でした。
- ▶ **起床時間**：早起きを目指していた人が多かったため、少し残念な結果でした。早起きは三文の徳といいますが、継続することで必ず身体にいい影響を与えてくれます！早寝とあわせて意識していきましょう😊

★メディア時間、学習時間の学年別集計(1週間の平均)★



- ▶ **メディア時間**：学習時間が増えれば、相対的にメディア時間は減少します。3年生は、受験まで残りわずかということもあり勉強に取り組めた人が多いです。きっと努力は形になると信じています💡学校終わりの貴重な時間をどう使うかは、意識次第です。1・2年生も初めは、スマホやゲームの誘惑に負けそうになる時もあるかもしれませんが、優先順位を考えて行動しましょう。
- ▶ **学習時間**：1年生、宿題が毎日あるにも関わらず、学習時間が0分や10分未満の人が多く、残念でした。2学期に頑張っていた取り組みも継続しなければ習慣になりません。2年生も、勉強しない習慣になっている人が多いです。4月からは最高学年になります。受験期にいきなり勉強時間を増やすことにならないよう、今のうちから少しずつ勉強する習慣をつけてほしいと思います。