

令和2年度 萩市立萩西中学校  
 学校保健安全委員会  
**プロから学ぶ  
 知っ得健康セミナー**  
**通 信**  
 令和2年12月15日 萩市立萩西中学校

11月26日(木)、10組の指導者をお招きして学校保健安全委員会「プロから学ぶ 知っ得健康セミナー」を開催しました。

今年度は、10の講座を開設し、生徒は自分の興味のある講座を1つまたは2つ受講しました。コロナウイルス感染拡大対策により制限のかかった開催となりましたが、各専門家の先生方に教えていただく話や体験はどれも興味深く、あっという間の貴重な時間となりました。

ご協力いただきました講師の先生方、そしてご参加くださった保護者の皆様、本当にありがとうございました。



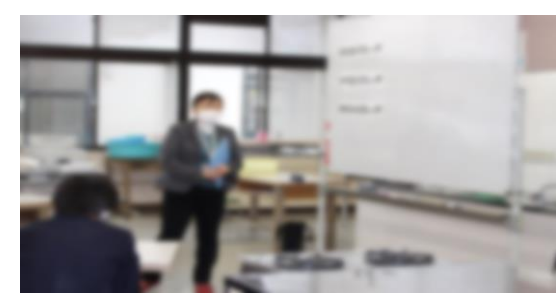
★ 今年度開設した10の講座 ★

講座	指導者	内容
1 朝食について	萩市管理栄養士 田中真喜子先生	朝食で、学力アップ
2 睡眠について	学校医(内科) 綿貫篤志先生	寝る子は育つ
3 アレルギーについて	学校医(耳鼻科) 堀哲二先生	アレルギーって何?
4 目の健康	学校医(眼科) 相良絵見先生	コンタクトレンズあれこれ
5 歯と口の健康	学校医(歯科) 高雄一寿先生	ブラッシングで むし歯ナッシング
6 心の健康	萩病院心理士 田村奈央先生	心の理論を体験しよう
7 健康体操	萩市保健師 廣本理沙先生 健康づくり応援隊	Let's エクササイズ
8 スポーツ栄養	萩東中学校 栄養教諭 廣田典子先生	部活動で活躍するために
9 人間関係づくり	十種ヶ峰青少年自然の家 三賀森敏幸先生	アドベンチャーは心の栄養 ~Let's AFPY~
10 防災	萩市防災危機管理課 福井俊寛先生	一人ひとりが取り組む防災

第一講座 朝食で学力アップ

朝食で頭・おなか・体のスイッチをON!  
 タンパク質で集中力を高め、学力アップ  
 お手軽スープの作り方

- ・試験があった日に朝ごはんをしっかり食べて行ったら合格したという話を聞き、私も試験の日には絶対に朝ごはんを食べて行こうと思いました。
- ・朝食を食べたら集中力が上がり自然と学力が上がるから、テストの日の朝はなるべく主食+主菜+副菜の朝食を心がけていきたいと思いました。
- ・朝食をとることも大切だけど、何を食べるかも重要だと思いました。



第三講座 アレルギーって何?

アレルギー反応とは?  
 環境やストレスとも深く関わる  
 生活習慣の見直しで免疫力UP!

- ・アレルギーは、免疫が低下していたり抗体ができていなかったりしたときに出てくる症状だとわかりました。規則正しい生活そしてストレスをなくすことで免疫が高くなることを知ったので、これから活かしていきたいと思いました。
- ・アレルギー性鼻炎は、遺伝、環境、温度差、湿度、住宅、ストレス、生活習慣の乱れなど様々な原因があることがわかりました。
- ・私は、花粉症なのでスギ花粉には気を付けて生活したいです。そして、掃除はこまめにしたほうがいいなと思いました。



第二講座 寝る子は育つ

4つの睡眠の役割  
 ①疲れをとる②脳を休める③ホルモン分泌④免疫力向上  
 22時から6~8時間寝て、心も体も成長!  
 新型コロナウイルスの正しい知識



- ・人生80年生きるとしたら、1/3の26年寝ていることになるを知り、驚きました。より良い睡眠をとり次の日に備えるためにも、少しでもメディアを減らし早く寝られるように心がけていきたいです。
- ・今後は生活のスケジュールを立てて規則正しい生活を送り、しっかりと睡眠をとりたいと思います。また、ブルーライトをあびすぎないように、寝る前の行動も見直していきたいです。

第四講座 コンタクトレンズあれこれ

近視の予防  
 長時間近いところを見続けず・正しい姿勢で過ごす  
 ゲーム、スマホは30分! 読書、勉強は60分!  
 コンタクトレンズの正しい使い方



- ・目の病気やその原因等を聞いて、その恐ろしさや予防法について学ぶことができました。自分も近視なので、姿勢を良くする等の工夫をする癖をつけていきたいと思いました。
- ・近視が進むと失明するおそれがあると知って驚きました。コンタクトレンズは使い方を間違えると目の病気を引き起こしてしまうこともあるので、正しく安全に使いたいと思いました。
- ・ゲームやパソコンを長時間使うことが多くあるので、目の休けいをしっかりとろうと思いました。
- ・2050年には近視の人が3倍になり50億人にのぼると聞きおどろきました。

第五講座 ブラッシングでもし歯ナッシング

なぜ歯磨きが必要なのか？  
歯の構造  
三大不潔域…溝、歯と歯の間、歯と歯茎の境目

- ・歯は体の中で一番多く菌がある場所と分かり、自分の歯を守るために歯磨きを大事にしようと思いました。
- ・色々な病気を防ぐためにも、常に口の中を清潔にすることが大切だということが分かりました。
- ・マスクをしている今だからこそむし歯には気をつけて、自分の歯を大切にしようと思いました。
- ・歯はずっと使い続けるものだから、ブラッシングをしっかりして抜くことにならないようにしたいと思います。



第七講座 レッツエクササイズ

健康づくり応援隊の活動紹介  
リズムに合わせてエクササイズ♪  
萩のなないろ、男なら

- ・年代かまわずゆったりとした曲で楽しかったし、有名な曲だったので家でも簡単にできました。
- ・ちょっと難しいところもあったけど、とても取り組みやすい健康体操でした。少しの時間でしたが、すぐ体がポカポカになりました！
- ・講師の方々が作った体操は全身がほぐれ、動きも独特で素敵おもしろかったです。
- ・「萩のなないろ」はゆっくりで簡単だったけど、「男なら」はアップテンポで独特な動きが多くて少し難しかったです。家でも、家族と一緒にやってみたいと思いました。



ストレスとは？  
ストレスチェック！  
気軽にできるストレス対処法～筋弛緩法～

第六講座 心の理論を体験しよう



- ・適度なストレスは、パフォーマンスを向上させることを知り、ストレスとうまく付き合っていきたいと思いました。
- ・筋弛緩法をやってみると凄くリラックスできたので、今後もやっていきたいです。
- ・自分に合ったストレス対処法を見つけたいです。
- ・ストレス反応を自分でしっかり気づいて、対策や対処をしていくことが大切だということが分かりました。
- ・今後ストレスを感じたら自分にあった対処法で心の負荷を軽くしていきたいです。

第九講座 アドベンチャーは心の栄養  
レッツアビー

テーマ「一步を踏み出す」  
人との距離感実体験  
全員でゴール！！一步を踏み出せ！！

- ・一步ふみ出すだけでも勇気が必要でドキドキするけど、周りの一言で一步進む勇気が出ることがわかりました。周りに立ち止まっている人がいたら、応援して勇気を与えられる人になりたいです。
- ・先輩と話すときやルートを通るときにすごく緊張したけど、声をかけてくれる先輩がいて、すごうれしかったです。
- ・話したことのない後輩とも勇気を出してコミュニケーションをとれたことが印象に残りました。



第十講座 一人ひとりが取り組む防災

自助：共助：公助 自分の命は自分で守る  
避難の3原則  
防災備品・備蓄食品の紹介



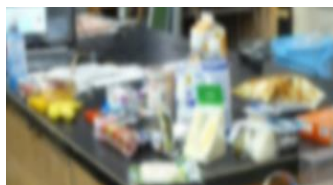
- ・いつ災害が起きても自分の命や家族の命が守れるよう、日ごろから防災に力を入れて準備をしていきたいです。
- ・萩にも地震を引き起こしそうな活断層がたくさんあるということに驚きました。災害は条件が合いさえすれば、どこでも起こりうることであり、この場所なら大丈夫という根拠はどこにもないため、災害に対する準備を事前しておくことが大切だと思いました。
- ・自分の家でも、防災備品のチェックや持ち運べる分の食料などをそろえたいと思いました。

種目別での食事のポイント  
試合3日前～前日～当日朝の食事について  
冷蔵庫に常備したい食品

第八講座 部活動で活躍するために



- ・部活後にとると良いものを知れてよかったです。これからはどんな成分が入っているかもしっかり見て買いたかったです。
- ・あんぱんが一番捕食に適しているとききはびっくりしました。
- ・間食はあまりよくないものだと思っていたけど、夕食に影響のない量で栄養があるものであれば食べても良いとわかりました。また、試合の3日前からの食事が大切と知り、びっくりしました。これから食事を大切にしていきたいです。



＜保護者の方の感想＞

歯と口の健康

毎日なんとなく歯磨きをしていましたが、意識が変わりました。これからはもう少し体のことも考えながらいねいに歯を磨こうと思います。

心の健康

ストレス反応への対処の仕方について、生徒さんを含め何人かの意見を聞き、自分とは全く違う方法をとる方がいることに気が付きました。人にはそれぞれ合う対処法があるのだと気づき、その方法を尊重してあげる必要があると思いました。

スポーツ栄養

間食や捕食についてわかりやすく説明されていて大変良かったです。「自分で選び取る力をつけていってほしい」という点は、本当にその通りだと思いました。今日の講座で学んだことを今後活かして頑張りたいです。（親としても、できる範囲で少しずつ頑張りたいです）

