

豊野中学区連携ほけんだより

中学校入学における健康

令和6年3月1日
豊野中学校
豊野小学校
藤塚小学校
牛島小学校

2月21日(水)に豊野中学区の小学校6年生に向けて先生より中学校入学に向けての健康をテーマにオンラインで各校をつなぎ、小中連携授業を行いました。

6年生は中学校への高まる期待と新しい環境への不安がある時期だと思えます。そこで、中学校入学に向けての準備として中学校の先生より中学校生活についてお聞きすることで安心して進学できるのではないかと思います。今年度は、各校に生活習慣や中学校生活について聞きたいことについてアンケートをとりました。その中から先生には実態に沿ってお話をさせていただきました。

豊野中 先生

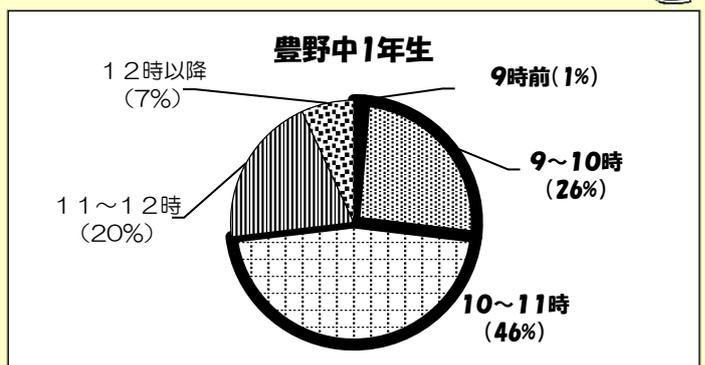
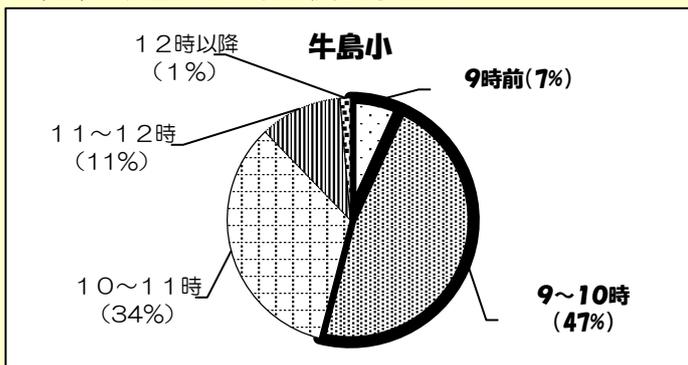
豊野中学校1年生も小学校6年生と同じ生活習慣についてのアンケートをとり、実際の中学生の生活と比較してみました。みなさんの心と体が健康であることが一番大切です。中学生になっても元気よく過ごせるように今から準備を始めましょう！

中学生として健康的な生活を送るための心構え

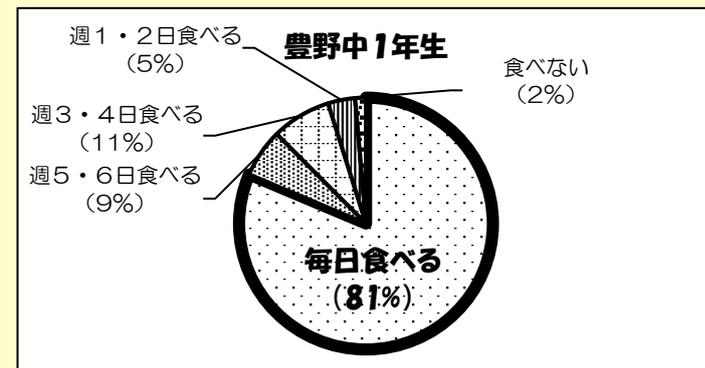
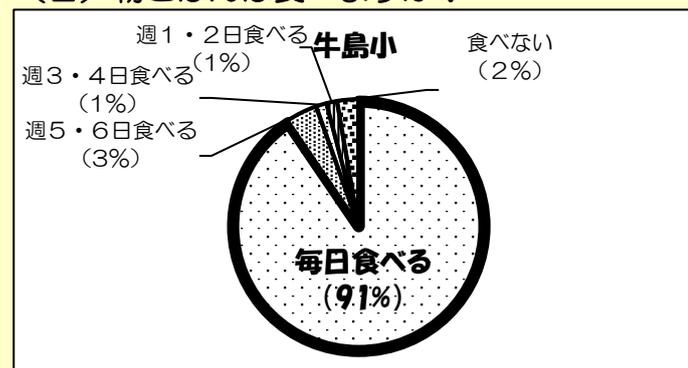


その1 規則正しい生活を送ろう

(1) 平日は何時に寝ますか？



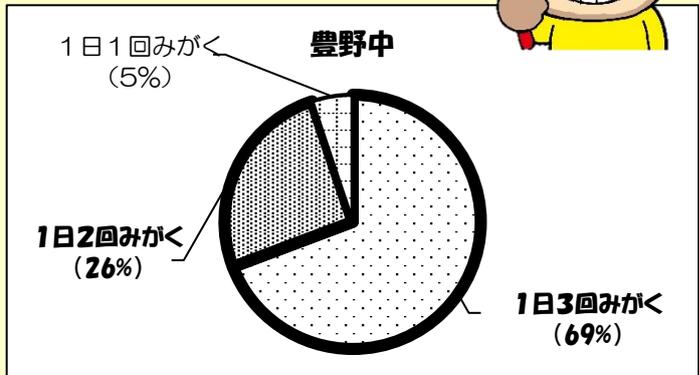
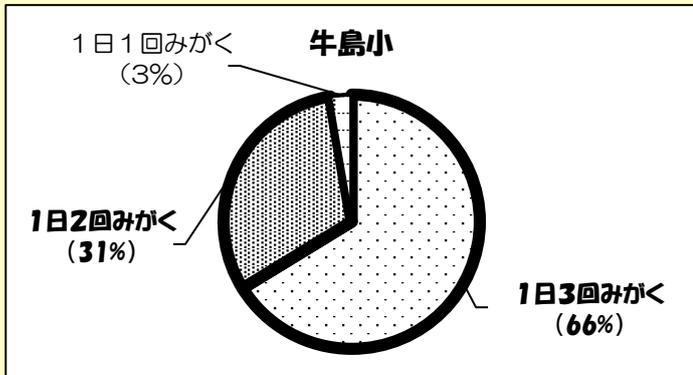
(2) 朝ごはんは食べますか？



小学生は夜10時には寝ている人が約半分でした。中学生では10～11時までに寝る人が増えます。部活動で帰宅が遅くなったり、家で勉強したりなどなかなか早く寝ることが難しくなるようです。朝ごはんはどの学校も良く食べています。中学生は体力勝負です！睡眠による休息と栄養をしっかりとるために規則正しい生活（早寝・早起き・朝ごはん）を心がけましょう。

その2 歯みがきをしよう

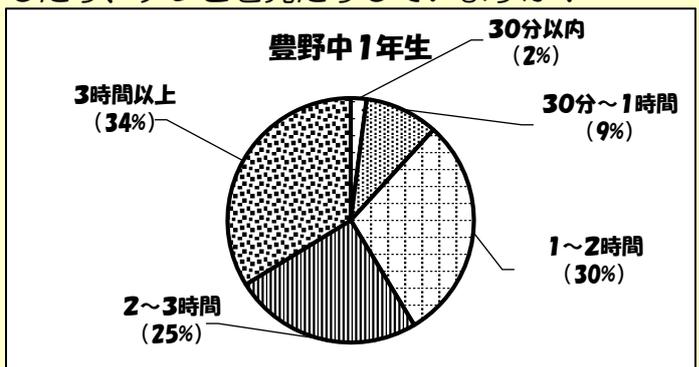
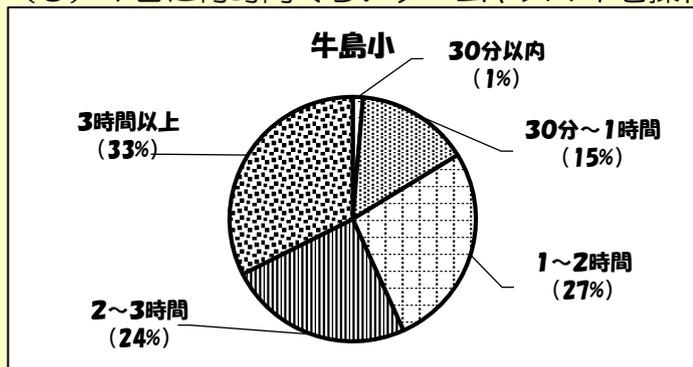
(3) 歯みがきをしますか？



1日2回以上歯をみがいている人が多いようです。中学校でも給食後の歯みがきをしますので、歯ブラシを用意してください。1日3回の歯みがきをすることを目標にむし歯を予防しましょう。

その3 目を大切にしよう

(5) 1日に何時間ぐらいゲームやスマホを操作したり、テレビを見たりしていますか？



ゲームやスマホ、テレビなどの画面を見ている時間は、小学生と中学生で大きな差がないことがわかりました。タブレットやスマホなどのICT端末を長時間見ることによる視力の低下が心配です。おうちの人と「目に優しい生活をおくるためのポイント4つ」を参考にして使用時間や方法などルールを決め、上手にICT端末と付き合いいきましょう。

目に優しい生活を送るためのポイント



- ①姿勢を正し、目から30cm以上離して見る。
- ②30分に1回は画面から目を離して、20秒以上遠くを見るようにする。
- ③寝る1時間前は画面を見ないようにする。
- ④使用時間を決めて使うようにする。

その4 笑顔で過ごそう

笑顔にはいろいろな良い効果があります。病気にならないように免疫力を高めたり、脳の活動を活発にしたり、幸せホルモン（セロトニン）が分泌されるので心も体もリラックスできたり…♡
ずっと笑顔でいたいけれど、中学生になると勉強や部活動、人間関係などきつと悩むこともあると思います。つらい…悲しい…心配な気持ちでいっぱいになってしまった時は、一人で抱え込まず、身近な大人に「助けて」「話を聞いてほしい」と言える人になりましょう。保健室でも良いです。どうしたら良いか一緒に考えましょう。それから「自分が笑顔になれる好きなもの・こと」たくさん探しておいてください♪気分転換したい時に強い味方になってくれます！

豊野中1年生に聞いた

小学生に紹介したい豊野中学校の良いところは？

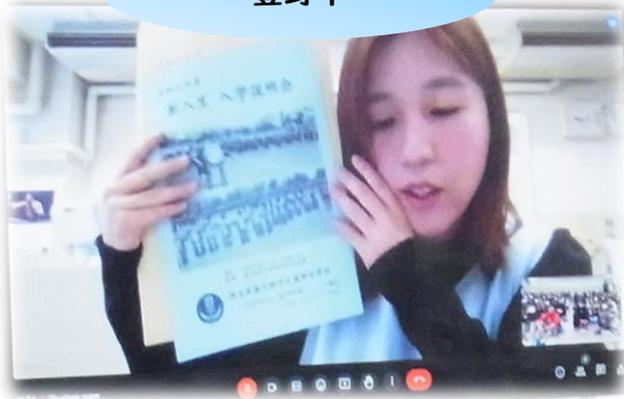
- みんな元気！
- 挨拶が大きな声でできる。
- 何事にも一生懸命に取り組む。

- 初めて会ったクラスの人とも仲良くなれるし、体育祭や合唱祭で絆が深まる。
- 行事もみんな全力でやるって感じがあって楽しい！

- 先生がみんな面白い。
- 先生が親身になって話を聞いてくれる。

- 給食がおいしい。
- チャイムがならないので、時計を見て行動しているところ。

豊野中



豊野小



藤塚小



牛島小



授業の感想を紹介します

- 楽しんでやるのはもちろん、体の健康にも気をつけたいです。
- 不安だったことが不安じゃなくなって、中学校が楽しみになりました。
- 友だちをたくさん作って楽しく3年間過ごしたいです。
- 寝るのが遅いし携帯もよく見てしまうから、自分の生活を改めようと思いました。
- 朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを満タンにして学校に行きたいです。
- 規則正しい生活をする、歯や目を大切にする、笑顔でいることが大事なことだとわかりました。
- ゲームやスマホはほどほどにしようと思いました。
- 中学は部活や塾で忙しいからこそ早く寝ようと思いました。

