



# 練馬東中学校

練馬区立練馬東中学校 学校だより

平成31年2月18日  
校長 山谷 安雄  
HP <http://www.nerima-e-j.nerima-ky.ed.jp>

## 学校保健委員会での話

校長 山谷 安雄

2月に入り3年生は入試、2年生はスキー移動教室がありました。インフルエンザの流行が気になっていたところですが、本校の流行は1月でほぼおさまり、無事乗り越えることができました。3年生は、都立の一般入試を残すだけになりました。また、2年生のスキー移動教室では、目的をもった2年生の態度に大変安心すると共に頼もしさを感じました。練馬東中の伝統を確実に受け継いでいるということです。

さて先日、学校医の方とPTAの役員さんと養護教諭と栄養士の参加で、学校保健委員会を開きました。これは、本校の生徒の健康状態や保健室の運営等を様々な角度からご意見を伺うための会で、年間1～2回開いているものです。その中で、学校医の先生方から大変興味ある内容のお話が出てきましたので紹介いたします。

最近意味もなく前歯が痛む患者さんの話です。虫歯も歯周病もないのに、下の前歯が痛むという人が大変増えてきているそうです。そもそも、私たちの歯は、唇を閉じていても上の歯と下の歯はどこも接触していないそうです。食事や会話で触れるのは瞬間的で、丸一日分を合計しても20分程度だそうです。ところが、パソコン等の仕事を集中して長時間していたり、うつむいてゲームの画面を見続けると、何時間にもわたって上の歯と下の歯が接触することになります。すると、肩がこったり、あごの痛み、歯の痛み、唾液が少なくなり口内炎になったり様々な症状が出るそうです。意識して、上の歯と下の歯が接触しないようにする必要があります。

また、知り合いの女性が心療内科にかかってなかなか症状が改善しなかったところ、「藤川 徳美(著) うつ・パニックは「鉄」不足が原因だった」を読んで、実行したところ改善したという話です。また精神医学の学会では認められていない理論なのということでした。ノーベル賞を受賞した方(確か本庶 佑 氏)もアメリカの科学誌サイエンスを鶴呑みにするな、疑えと言っていました。自分で読んで、確かめる必要があります。筆者は「めまいやふらつき、倦怠感、イライラ、朝起きられない、冷え性、頭痛……あなたの不調は、「鉄・タンパク不足」の症状かもしれない——。日本女性の大半は、貯蔵鉄(フェリチン)が空っぽの状態、深刻な鉄不足だが、多くの人が自分の鉄欠乏に気付いていない。近年、「高タンパク・低糖質食+鉄剤」療法によって多くのうつ・パニック患者を完治させている精神科医が、多数の症例を交えながら、鉄・タンパク摂取の重要性を伝える。」と言っています。バランスの良い食事が精神的な安定にも不可欠であるということなのかもしれません。

さらに、頭がすっきりするというようなサプリメントドリンクの危険性について、特にカフェインがたくさん入ったものが、簡単に手に入り、多く取り過ぎると体に良いことはないということです。大人は、カフェインだけでなく糖を多く取り過ぎるためにおこる糖尿病に注意しなければいけないとのことでした。

スマホやゲーム機を長時間見続ける弊害や鉄分が不足すると貧血になるだけでなく精神的な不調にもつながるといってはじめて聞く内容でした。また、勉強するために眠気を押さえようと安易にカフェインを取ったりすることの危険性など大変有意義な話でした。

残り1ヶ月半、年度末の合唱コンクールと卒業式に向けて感動的な行事にするために準備をしているところです。

## 〈活躍する練馬東中生〉

★ 練馬区教育委員会児童生徒表彰

3年男子6名

★ バドミントン部

平成30年度中学校バドミントン1年生大会 男子シングルス 第1位 1年男子

★ 陸上部

第57回東京都中学校ロードレース大会

女子1km2, 3年 第7位(2年)

女子1km1年 第4位(1年)

★ 練馬区連合ダンス大会

2年1組女子出場

★ アンサンブルコンテスト 吹奏楽部

管楽7重奏 銅賞 木管7重奏 銀賞

★ 平成29年度練馬区中学校生徒作品展覧会出品

美術 3年 17名 2年 14名 1年 19名 (都展出品 2年1名 3年1名)

技術 3年 10名 2年 8名 1年 8名 (都展出品 2年1名 3年1名)

家庭科 3年 16名 2年 18名 1年 1名 (都展出品 2年1名 3年1名)

## 今後の主な予定

2月20日(水) 小中連携(練馬東小) 出前授業	3月8日(金) PTA総会
2月22日(金) 都立一次入試(3)~23日(土)	3月12日(火) 卒業式予行
2月25日(月) 学年末考査 社、理、保体	3月14日(木) 合唱コンクール
2月26日(火) 学年末考査 数、音、技家	3月15日(金) 清掃奉仕活動(3)
2月27日(水) 学年末考査 英、国、美 地域清掃(1, 2)午後	3月18日(月) 卒業式準備
2月28日(木) 実力テスト(2)	3月19日(火) 第45回卒業式
3月1日(金) 都立一次発表・手続き(3)	3月20日(水) 保護者会(1, 2)
3月4日(月) 全校集会 合唱コンⅡ練習始	3月21日(木) 春分の日
3月6日(水) 学校評議委員会	3月22日(金) 清掃奉仕活動、球技大会(1)
	3月24日(日) 練馬こぶしハーフマラソン
	3月25日(月) 修了式
	3月26日(火) 春季休業日始

〒179-0074 (練馬東中学校)  
東京都練馬区春日町2-14-2  
E-mail [info@nerima-e-j.nerima-ky.ed.jp](mailto:info@nerima-e-j.nerima-ky.ed.jp)

TEL 03(3998)0231  
FAX 03(3577)7997