



令和8年10月6日
練馬区立北町中学校
校長 岩本 眞由美
養護教諭

朝晩涼しくなってきました。インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などにかかる生徒も出ています。区内の小中学校でも学級閉鎖等出ていますので、換気、手洗い、必要に応じてマスクの着用をし、感染症にかかりにくい体づくりのために規則正しい生活を心がけましょう。

食と健康に関する講話

10月1日（木）、1年生を対象に株式会社 StrongBonds の方々をお招きし、「食と健康に関する講話」を開催しました。

まずは栄養士の福智さんから、中学生の皆さんが気になる「栄養・食事・睡眠・身長」についてお話しいただきました。

一日に必要なエネルギー量は、女子は中学生、男子は高校生の時期が人生で最も多くなります。そのため「給食は残さず食べること」、特に運動部の生徒は「余っていればおかわりをする」との大切さを教えていただきました。また、同じカロリーでも食品によって含まれる栄養素は異なります。おやつでお腹を満たすのではなく、おにぎりなどの軽食を選べると理想的です。



睡眠の話では、自分の睡眠時間から「朝型」か「夜型」かを計算するワークを行いました。朝、脳を目覚めさせるには「光」、体を目覚めさせるには「食事（特にご飯・パン・うどんなどの炭水化物）」が必要です。起きたらまず日光を浴び、しっかり朝食を摂ることが大切です。

身長の話では、両親の身長から自分がどれくらい伸びる可能性があるかを計算しました。遺伝的な予測範囲の中 devenir べく伸ばすためには、これまでの生活習慣に加え、縄跳びなど「かかとを刺激する運動」が効果的だそうです。



続いて、スポーツトレーナーの岩田さんから、太もも裏の柔軟性を高めるコツや、将来（歳をとっても）動ける体でいるためのトレーニングを指導していただきました。岩田さんの動きを真似する「頭と体の運動」に、生徒たちも一所懸命取り組んでいました。

20年後・30年後も自分が健康で過ごすためのヒントが詰まった、大変有意義な講話となりました。1年生の皆さんは、ぜひご家庭でも当日の話をおうちの方に伝えてみてください。

9月の北町中学校感染症状況

- ・インフルエンザ 2名
- ・新型コロナウイルス感染症 2名

感染症にかかった場合は、学校もご一報いただき、登校時には『登校届』の提出をお願いします。

10月保健目標:防災について考えよう

10月には台風の発生や、季節の変わり目による気温変化がある時期です。外出、登下校中などに災害が起きたら…そんな時に役立つのが「防災ポーチ」です。「防災ポーチ」とは、地震や悪天候による電車の運転見合わせなど、外出先で災害やトラブルに遭遇したとき、「自宅や避難所にたどり着くまで（最初の数時間～1日程度）」を乗り切るための持ち歩き用防災セットのことです。自宅に備えている非常用持ち出し袋（防災リュック）とは別に、「いつも持ち歩くカバンに入れておく」のがポイントです。



防災ポーチは、無理なく持ち歩けるよう、「軽さ」と「コンパクトさ」を意識して選びます。電車に乗って出かける距離か歩いて出かける距離かによっても必要なものが変わってきます。状況に応じたものを用意しましょう。

【中学生が学校用のカバンに入れる防災ポーチ内容例】

- ・防災メモ（家族の写真の裏を利用すると写真も持ち歩けます）
- ・マスク
- ・ばんそうこう
- ・常備薬（2～3日分）持病の薬、鎮痛剤、アレルギー薬など
- ・ポケットティッシュ
- ・ウェットティッシュ
- ・使い捨てカイロ
- ・生理用品（数枚）
- ・ヘアゴム

＜防災ポーチづくりの「3つのコツ」＞

① とにかく「軽く」する

重すぎると持ち歩かなくなってしまいます。ジッパー付きビニール袋や軽量のナイロンポーチを使い、全体で300g～500g程度を目安にしましょう。

② 中身が見えるポーチを選ぶ

透明・半透明のポーチを使うと、いざという時に必要なものがすぐに見つかります。

③ 定期的に中身をチェックする

「新学期」や「防災の日（9月1日）」など時期を決めて、バッテリーの充電や常備薬・非常食の賞味期限を定期的に確認しましょう。

東京都防災ホームページ

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/>

ねりま災害ポータル

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/bosai/saigaipotal/index.html>

