



「いつも太陽に向かって咲くひまわりのように、明るく正しく生きよう」
「たくましく生長するひまわりのように、雄々しく元気に伸びよう」
「大きく輪になって咲くひまわりのように、みんな仲良く協力しよう」

野田中学校だより

令和7年（2025）12月25日

No.13

～学校保健委員会を開催しました～

12月4日（木）に学校医・学校歯科医・PTA役員を交え学校保健委員会を開催し、

「健康な心と体を育てる」～自分で！家族で！～について意見交換をしました。



学校医からは、健康な心と体は密接な関係があり、子供達は保護者をよく見ている。子供達には、生活習慣を整えることが大切であり、保護者が健康的な生活の模範を示すことが重要であるとのことでした。

そのためには、家族でしっかりと話合ってルールや決まりを決めることが大切であり、以下のことに配慮することが望ましいとの話がありました。

- ①家族全員で話合っ、具体的なルールや決まりをつくること
- ②作ったルールや決まりは、より良いものになるように見直しを行うこと
- ③ルールや決まりを破った時の対応も決めておくこと



子ども達とのコミュニケーションを大切にして、家族のルールづくりから社会のルールの大切さを教えると共に、破った際の対応についても学ばせる良い機会としてほしいとのことでした。

また、ヘッドホン難聴も最近見られるようになり、大きな音を聴き過ぎると聴力が低下することにつながり、低下した聴力は元にはもどらない。大きな音を聞いた時は、しっかり耳を休ませるようにすると良いとのことでした。その他、SNSやゲームの長時間利用は、睡眠を壊してメンタル面に悪影響を与えることにも再認識し注意して見守っていくことも大切です。



学校歯科医からは、歯と歯肉の健康を守るためには、磨き残しがないように1日1回は、10分程度歯間ブラシを使って、ゆっくりと歯みがきをすることが望ましい。



歯を磨いているつもりでも、磨かれていない部分からむし歯や歯肉炎になるので、歯科医院でも定期的にクリーニングをしてもらうことが重要であるとの話がありました。

これからも、家庭と学校が協力して子ども達の心と体の健康づくりに取り組んでまいりたいと思います。

～インターネット・SNS等のトラブル防止について～

上記にも家庭内でのルールづくりのことが記されておりますが、インターネットやスマートフォンが加速度的に普及する社会において、冬休みを有意義に過ごすためにも、お子様のネットの使用について話し合ってください。お子様が端末を使用する際は、保護者の責任の上でお子様が使用することになります。ぜひ、時間を設けて冬休み前にトラブルの防止に向けた話し合いをしてください。

～「冬休み」について～

12月26（金）から1月6日（火）まで「冬休み」となります。

1月は1月7日（水）から3学期が始まります。

お身体にお気をつけてお過ごしください。

