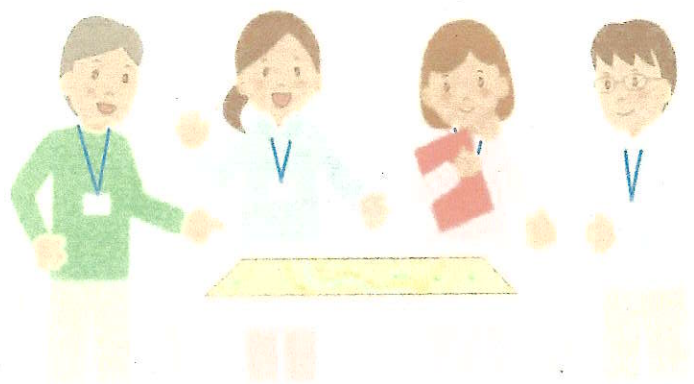


令和3年度

安堵町立安堵中学校
学校保健委員会

目 的

- ・学校における健康の問題を研究協議し、家庭や地域社会と連携して、子どもたちの健康づくりを推進する。
- ・子どもたちが、様々な健康問題に適切に対処したり、自分の生活行動をよりよく改善していく力を身につけたりするために、家庭、地域社会の教育力を充実させる。

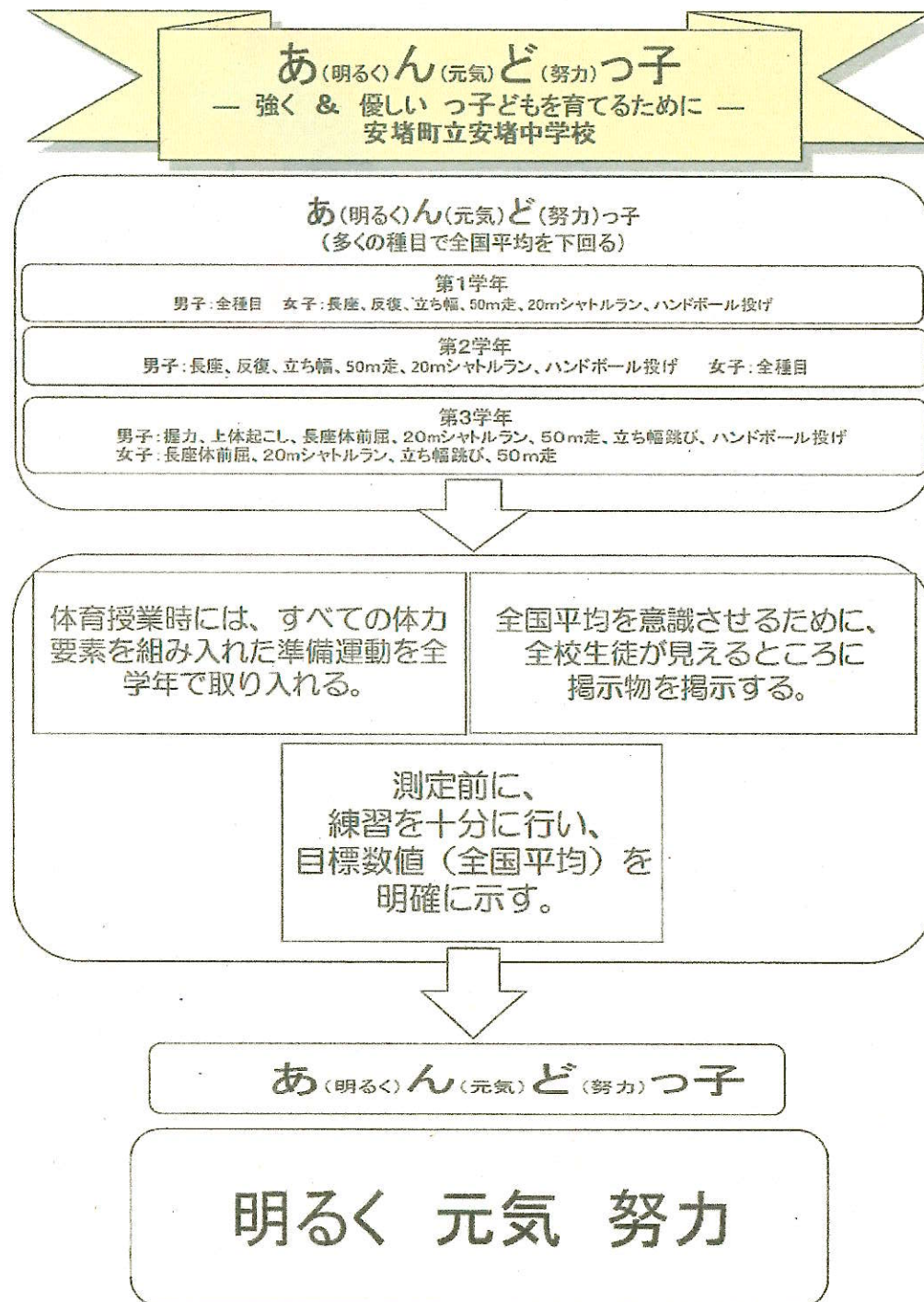


目 次

- 1～2. 学校保健委員会【体育分野】資料
3. 新体力テスト【別紙1】
4. 学校保健委員会【保健】資料
- 5～6. 令和3年度 定期健康診断結果
7. 令和3年度 日本スポーツ振興センター災害報告状況
(2021年2月15日現在)
- 8～9. 令和3年度 前期ストレス度チェックまとめ(春・秋)
10. 1年生総合学習 「わたしのからだ調べ」を終えて。
(生徒の感想)
11. ほけんだより 2月「1年生 生と性の講演会を行いました」
12. 生と性の講演会を受けての質疑応答



1. 本校の【体力プランニングシート】について



2. 新体力テストの結果について

別紙1を参照してください。

3. 新体力テストの結果から見えた課題について

★全国平均と奈良県平均を下回った種目

1年生男子 → 20mシャトルラン・50m走・立ち幅跳び
ハンドボール投げ

2年生男子 → 上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・
20mシャトルラン・50m走・立ち幅跳び
ハンドボール投げ

3年生男子 → 長座体前屈・反復横跳び・50m走・立ち幅跳び

1年生女子 → 20mシャトルラン・50m走・立ち幅跳び
ハンドボール投げ

2年生女子 → 上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・
20mシャトルラン・50m走・立ち幅跳び
ハンドボール投げ

3年生女子 → 反復横跳び・20mシャトルラン・50m走
立ち幅跳び・ハンドボール投げ

全学年で【50m走】と【立ち幅跳び】の2種目が共通して低い値が出ました！

体力要素である【スピード】【瞬発力(筋パワー)】に課題があると言える！特に『脚力』に重点を置く必要がある！

4. プランニングシートへの取組について

○体育授業のときに取組んだ内容

①ラジオ体操第1

②ストレッチ

【立位で】

- ・屈伸 ・伸脚（浅く、深く） ・足を大きく前後に開く
- ・股関節（右・左） ・もも前 ・もも裏
- ・足を大きく開く ・その姿勢で右、左
- ・足を大きく開いた状態で股関節を入れる姿勢

【長座の姿勢で】

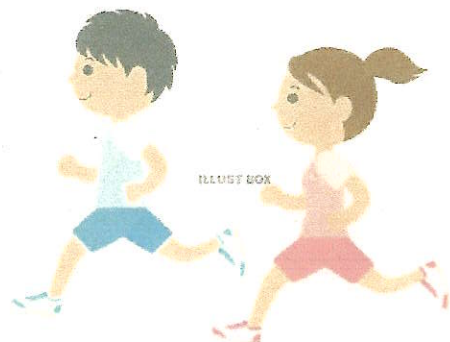
- ・長座の姿勢で前に
- ・足を開いて、右・左・前
- ・股関節
- ・仰向けの姿勢で、足を上げてつま先を持つ（右足・左足）



③筋力トレーニング

- 腕立て10回 ・ 腹筋10回 ・ 背筋10回
- ランジ10回 ・ バービージャンプ10回

④ランニング 3分間走



5. 取組んだ内容と結果から見えてきた次年度への課題・・・

体力要素である 【スピード】【瞬発力（筋パワー）】 への取組
がなかったこと！



体力要素である 【スピード】【瞬発力（筋パワー）】 への取組
を次年度は入れていく！



取組 その1

○ランニングの後に、ダッシュ系のトレーニングを入れていく！

取組 その2

○脚力を鍛えるトレーニングを意識して取り入れる！

たとえば・・・

縄跳びや立ち幅跳びをリレー形式に行うなど、楽しい要素を
入れながら、継続的に脚力を鍛えていく！



これらのことに取組んでみて、来年度の新体力テストの結果に
反映されるかを検証していきたいと思います！

新体力テスト

別紙1

実施年月日 2021年08月

学校名 32900576
安堵中学校

▼Tスコアは全国平均・都道府県平均をそれぞれ50としたときの、学校平均の偏差値。学校欄のTスコアの下段項目には、種目別実施人数を表示。

全国 2019年度			奈良県 2018年度			男 子			女 子			男 子			女 子		
1 年 生			2 年 生			3 年 生			1 年 生			2 年 生			3 年 生		
平均値	標準偏差	t検定 Tスコア	平均値	標準偏差	t検定 Tスコア	平均値	標準偏差	t検定 Tスコア	平均値	標準偏差	t検定 Tスコア	平均値	標準偏差	t検定 Tスコア	平均値	標準偏差	t検定 Tスコア
体 格	身長 cm	全国 153.24 8.12 52.4	県 155.19 8.00 22	全国 160.51 7.40 51.3	県 161.45 8.48 20	全国 165.62 6.51 50.6	県 166.01 6.47 22	全国 152.08 5.63 45.1	県 155.17 5.26 51.9	全国 156.63 5.24 48.1	県 155.61 5.06 20	全国 149.34 5.05 18	県 156.17 5.93 23	全国 155.61 5.06 20	県 155.61 5.06 20	全国 149.34 5.05 18	県 156.17 5.93 23
	体重 kg	全国 43.45 8.32 55.3	県 47.86 7.93 22	全国 48.76 8.09 51.2	県 49.74 8.89 20	全国 53.36 7.85 53.2	県 55.89 10.59 22	全国 43.46 7.07 50.8	県 46.88 6.39 53.3	全国 49.45 6.22 54.4	県 52.18 7.38 20	全国 44.03 8.77 18	県 48.97 10.04 23	全国 49.45 6.22 54.4	県 52.18 7.38 20	全国 44.03 8.77 18	県 48.97 10.04 23
	座高 cm	全国 51.3 5.9 45.1	県 52.1 5.9 45.1	全国 51.3 5.9 45.1	県 52.1 5.9 45.1	全国 51.3 5.9 45.1	県 52.1 5.9 45.1	全国 51.3 5.9 45.1	県 52.1 5.9 45.1	全国 51.3 5.9 45.1	県 52.1 5.9 45.1	全国 51.3 5.9 45.1	県 52.1 5.9 45.1	全国 51.3 5.9 45.1	県 52.1 5.9 45.1	全国 51.3 5.9 45.1	県 52.1 5.9 45.1
新 体 力 テ ス ト	握力 kg	全国 23.94 5.96 55.1	県 27.00 6.05 38 (16) 21	全国 30.03 7.02 52.3	県 31.65 6.54 46 (23) 20	全国 34.46 7.09 52.9	県 36.55 8.31 53 (21) 22	全国 21.98 4.28 52.4	県 23.00 2.63 27 (18) 17	全国 25.61 4.51 53.7	県 27.28 4.13 32 (20) 18	全国 24.24 4.33 53.9	県 25.92 6.10 44 (20) 24	全国 25.33 4.13 32 (20) 18	県 27.28 4.13 32 (20) 18	全国 24.24 4.33 53.9	県 25.92 6.10 44 (20) 24
	上体起こし回	全国 24.44 5.74 51.6	県 25.33 7.85 36 (2) 21	全国 27.84 5.35 44.4	県 24.85 5.34 34 (11) 20	全国 29.93 5.69 46.8	県 37.19 8.48 52 (24) 21	全国 21.90 5.30 53.3	県 23.65 3.53 31 (18) 17	全国 25.20 5.62 54.5	県 27.72 8.10 40 (13) 18	全国 24.43 5.44 48.3	県 23.52 3.61 29 (17) 23	全国 25.20 5.62 54.5	県 27.72 8.10 40 (13) 18	全国 24.43 5.44 48.3	県 23.52 3.61 29 (17) 23
	長座体前屈 cm	全国 40.27 9.44 51.6	県 41.76 8.84 57 (27) 21	全国 45.48 10.35 44.5	県 39.75 8.60 63 (20) 20	全国 49.16 10.73 45.6	県 44.48 11.18 60 (14) 21	全国 43.88 9.33 52.5	県 46.18 9.20 64 (31) 17	全国 49.81 9.95 50.1	県 49.89 10.24 66 (31) 18	全国 46.78 9.38 44.9	県 42.04 8.71 69 (26) 23	全国 49.81 9.95 50.1	県 49.89 10.24 66 (31) 18	全国 46.78 9.38 44.9	県 42.04 8.71 69 (26) 23
	反復横とび点	全国 50.13 6.49 53.5	県 52.43 11.46 69 (12) 21	全国 53.86 6.70 49.2	県 53.30 8.18 70 (36) 20	全国 56.66 6.54 49.8	県 56.52 6.51 65 (41) 21	全国 46.85 5.55 61.7	県 53.35 4.78 61 (45) 17	全国 49.38 5.99 42.3	県 44.74 5.94 57 (34) 19	全国 48.96 5.87 49.8	県 48.87 8.25 63 (33) 23	全国 49.38 5.99 42.3	県 44.74 5.94 57 (34) 19	全国 48.96 5.87 49.8	県 48.87 8.25 63 (33) 23
	20mシャトルラン回	全国 71.57 22.73 49.3	県 69.34 27.35 120 (10) 21	全国 88.28 23.66 46.8	県 80.65 16.20 102 (51) 20	全国 94.81 23.89 50.4	県 95.76 23.50 135 (35) 21	全国 56.33 19.80 47.2	県 50.71 19.28 73 (17) 17	全国 62.12 20.17 40.7	県 43.37 18.90 76 (12) 19	全国 62.32 19.95 42.9	県 48.14 21.96 107 (18) 22	全国 62.12 20.17 40.7	県 43.37 18.90 76 (12) 19	全国 62.32 19.95 42.9	県 48.14 21.96 107 (18) 22
	50m走秒	全国 8.42 0.73 46.0	県 8.71 0.78 73 (103) 20	全国 7.80 0.65 48.5	県 7.90 0.62 68 (9.28) 20	全国 7.45 0.55 47.1	県 7.61 0.69 69 (10.27) 21	全国 8.90 0.71 47.7	県 9.06 0.73 81 (11.40) 16	全国 8.56 0.69 30.6	県 9.90 1.46 83 (14.38) 19	全国 8.62 0.67 42.8	県 9.10 0.72 73 (10.19) 21	全国 8.56 0.69 30.6	県 9.90 1.46 83 (14.38) 19	全国 8.62 0.67 42.8	県 9.10 0.72 73 (10.19) 21
	立ち幅とび cm	全国 182.75 24.25 42.5	県 164.62 21.05 192 (105) 21	全国 201.67 24.21 40.7	県 179.25 21.62 218 (137) 20	全国 214.74 23.47 41.7	県 195.32 22.30 240 (145) 22	全国 169.26 20.93 45.6	県 160.00 19.05 92 (130) 17	全国 178.62 22.74 41.4	県 159.11 20.12 104 (19) 19	全国 175.19 21.30 42.5	県 159.18 16.64 95 (123) 22	全国 178.62 22.74 41.4	県 159.11 20.12 104 (19) 19	全国 175.19 21.30 42.5	県 159.18 16.64 95 (123) 22
	ハンドボール投げ m	全国 18.44 5.07 49.6	県 18.24 4.57 27 (10) 21	全国 21.38 5.61 44.6	県 18.37 4.22 28 (10) 19	全国 23.69 5.55 51.9	県 24.75 3.86 31 (18) 20	全国 12.33 3.65 52.7	県 13.31 3.51 19 (8) 16	全国 14.57 4.38 49.1	県 14.16 4.21 24 (8) 19	全国 13.79 4.16 47.4	県 12.71 3.95 26 (8) 21	全国 14.57 4.38 49.1	県 14.16 4.21 24 (8) 19	全国 13.79 4.16 47.4	県 12.71 3.95 26 (8) 21
	持久走秒	全国 413.89 53.42	県 440.60	全国 377.78 46.97	県 398.74	全国 365.57 44.68	県 388.46	全国 288.81 33.34	県 310.40	全国 280.85 38.13	県 299.76	全国 275.21 35.44	県 297.74	全国 280.85 38.13	県 299.76	全国 275.21 35.44	県 297.74
	体力合計点	全国 35.54 8.61 51.3	県 36.68 10.43 19	全国 45.07 9.59 44.3	県 39.63 8.76 19	全国 51.32 9.31 48.2	県 49.68 8.60 19	全国 47.42 9.70 52.2	県 49.56 8.57 16	全国 55.83 10.38 42.3	県 47.88 13.26 17	全国 53.45 9.99 43.2	県 46.61 8.65 18	全国 55.83 10.38 42.3	県 47.88 13.26 17	全国 53.45 9.99 43.2	県 46.61 8.65 18
実施人数 22			実施人数 20			実施人数 22			実施人数 18			実施人数 24			実施人数 20		
新体力テスト	A	2 9.1%	1 5.0%	1 4.5%	8 44.4%	2 8.3%	4 20.0%	1 4.5%	8 44.4%	2 8.3%	4 20.0%	2 8.3%	7 29.2%	4 20.0%	4 20.0%	4 20.0%	4 20.0%
	B	6 27.3%	2 10.0%	8 36.4%	6 33.3%	7 29.2%	4 20.0%	6 33.3%	6 33.3%	7 29.2%	4 20.0%	7 29.2%	6 25.0%	3 15.0%	4 20.0%	4 20.0%	4 20.0%
	C	3 13.6%	11 55.0%	8 36.4%	1 5.6%	6 25.0%	3 15.0%	1 5.6%	1 5.6%	3 12.5%	4 20.0%	3 12.5%	3 12.5%	4 20.0%	2 10.0%	2 10.0%	2 10.0%
	D	6 27.3%	4 20.0%	1 4.5%	1 5.6%	3 12.5%	4 20.0%	1 4.5%	1 5.6%	3 12.5%	4 20.0%	3 12.5%	3 12.5%	4 20.0%	2 10.0%	2 10.0%	2 10.0%
	E	2 9.1%	1 5.0%	1 4.5%	1 5.6%	3 12.5%	4 20.0%	1 4.5%	1 5.6%	3 12.5%	4 20.0%	3 12.5%	3 12.5%	4 20.0%	2 10.0%	2 10.0%	2 10.0%
総合評価別人数	完全	19 86.4%	19 95.0%	19 86.4%	16 88.9%	18 75.0%	17 85.0%	16 88.9%	16 88.9%	18 75.0%	17 85.0%	18 75.0%	18 75.0%	18 75.0%	17 85.0%	17 85.0%	17 85.0%
	不完全	3 13.6%	1 5.0%	3 13.6%	2 11.1%	6 25.0%	3 15.0%	2 11.1%	2 11.1%	6 25.0%	3 15.0%	6 25.0%	6 25.0%	6 25.0%	3 15.0%	3 15.0%	3 15.0%

t検定 (有意差検定)・・・ 平均値での比較だけでなく、分布状況を加味した比較。危険率1%と5%で検定、 $\uparrow$ = 1%危険率、 $\uparrow\uparrow$ = 5%危険率で有意といえる。空白は有意差があるとはいえず比較対象と御校とは同等であるといえる。 $\uparrow\uparrow$ は御校が優れているといえる。 $\uparrow$ は御校が劣っているといえる。 $\uparrow\uparrow$ は $\uparrow$ に比べ、より確かに有意差があるといえる。

学校平均比較表

No.01c 001

【全体】



1. 令和3年度定期健康診断結果

4～6月に行いました定期健康診断の結果についてまとめています。

全校生徒数が少ないため1人の結果で数字が大きく変化することをご了承ください。

【今年度の傾向について】

2) 肥満・痩身傾向

男女ともに肥満傾向で大きく平均を上回っていますが、人数の関係で1人の結果で数値があがってしまいます。気になる子については成長曲線をみながら個別に対応しています。

3) 尿検査

要精検者数の受診率の低さが課題です。未受診の生徒につきましては春休み中の受診をお願いしたいと思います。

5) 内科検診

疾病異常に関しては受診率も高く、日常生活には影響がないものがほとんどです。

脊柱・胸郭・四肢の異常に関してはすべて脊柱側弯症の疑いとなっています。

6) 視力検査

0.3以上0.7未満(C)の生徒が3割を占めています。

タブレット端末の使用もありますので目の健康についての保健教育を強化していきたいと考えています。

10) 耳鼻咽喉科検診

全国平均を上回っていますが受診率が高く、通院中の生徒も多いため個別に様子を見ています。

11) 歯科検診

新型コロナウイルス感染症の影響で昨年度の健診が3学期に、今年度は6月に行ったため期間が短かったこともあり例年に比べると未処置歯のある生徒がかなり減少しています。受診率は31.7%と低いため春休み中の受診をお願いしたいと思います。

2. 日本スポーツ振興センター災害報告状況

今年度の学校管理下においてのけがの数を示しています。

3. 令和3年度ストレス度チェックまとめ（春・秋）

5月と11月の年に2回全学年対象にストレス度チェックというアンケートを実施し、結果をもとに担任による2者面談を行っています。

資料は全校生徒の結果をグラフ化したものになります。

4. からだ調べ 感想紹介

1年生の総合学習の一環として町健康福祉課と協力して、身長・体重・体脂肪率・咬圧・足底重圧を測定するからだ調べを行いました。後日これらの測定が何を表すのかを説明し、自分自身の体について知るための授業を行いました。資料は授業後の感想を紹介しています。

5. 1年生 生と性の講演会

1月31日(月)、奈良県助産師会から助産師の中村喜代美先生に来校していただき、男性・女性の体について、命の尊さについてお話していただきました。

資料は講演の様子を紹介した「ほけんだより2月号」と生徒からでた質問と中村先生からのお返事をのせています。

健康診断に関しましては全体として受診率の低さが課題と感じます。今年度は新型コロナウイルス感染症の影響も大きく、強く受診をすすめることができなかったこともありますが1人1人への声掛けとおしらせを強化していくことが必要だと考えています。

そのほか今年度の取り組みといたしまして

ICT機器の普及が著しい中で、正しいSNSの使い方や安全なインターネットの使用方法を学ぶために株式会社NTTドコモより講師を招き「スマホ・ケータイ安全教室」を実施しました。

また男女の望ましい付き合い方や、自分自身と他者を思いやり大切にしながらの人間関係を育てる方法を身に着けることを目的とし、参画ネットならより講師を招き「デートDVについて」の講演を実施し専門家による保健教育にも力を入れています。

日ごろ学校保健へのご理解、ご協力をいただきありがとうございます。

来年度もほけんだよりを通じて情報を発信いたします。

今後ともご協力のほどよろしくお願いいたします。

養護教員 安東風香

令和3年度 定期健康診断結果

生徒数

	1年	2年	3年	計
男子(人)	24	20	22	66
女子(人)	18	24	21	63
計(人)	42	44	43	129

1) 令和3年度の身長・体重

		身長 (cm)			体重 (kg)		
		本校	奈良県	全国	本校	奈良県	全国
男子	1年	155.2	154.6	154.3	47.9	45.3	45.8
	2年	161.4	161.6	161.4	49.7	49.9	50.9
	3年	166.0	166.9	166.6	55.9	55.5	55.2

		身長 (cm)			体重 (kg)		
		本校	奈良県	全国	本校	奈良県	全国
女子	1年	149.3	153.2	152.6	44.0	43.8	44.5
	2年	156.1	155.4	155.2	48.9	47.4	47.9
	3年	155.6	157.3	156.7	52.1	49.9	50.2



2) 肥満・痩身傾向児(生徒)の出現率(%)

区分		男子						女子					
		肥満傾向			痩身傾向			肥満傾向			痩身傾向		
		本校	奈良	全国	本校	奈良	全国	本校	奈良	全国	本校	奈良	全国
中学校	1年	12.5	8.87	12.71	0	4.79	3.65	16.7	6.53	8.89	0	6.07	4.37
	2年	15.0	9.87	12.18	0	5.62	2.99	8.3	7.68	8.53	0	4.63	3.20
	3年	13.7	9.10	10.94	0	3.46	3.24	19.0	7.31	8.29	4.8	3.65	2.79

【肥満度の計算式】

肥満度(過重体重)=[実測体重(kg)-身長別標準体重(kg)]/身長別標準体重(kg)(※1)×100(%)

肥満度の判定: 肥満度が+20%以上で「肥満傾向」、-20%以下で「やせ傾向」

(※1)身長別標準体重=a×実測身長(cm)-b

年齢	男子		年齢	女子	
係数	a	b	係数	a	b
12(中1)	0.783	75.642	12	0.796	76.934
13(中2)	0.815	81.384	13	0.655	54.234
14(中3)	0.832	83.695	14	0.594	43.264

※全国・奈良県平均は令和2年度学校保健統計調査より

3) 尿検査

	一次検査(%)				二次検査		要精検者受診率(%)
	蛋白	糖	潜血	未受検	対象者数	要精検数	
1年	16.7	0	0	14.3	10	4	75.0
2年	20.5	0	6.9	11.4	17	10	0
3年	9.3	0	0	4.7	10	4	0
全校	15.5	0	2.3	10.1	37	18	16.7

(参考) 蛋白検出者率(全国): 中学校 3.25%

4) 心電図検査(1年生対象)

要精検者率 0% (参考) 心電図異常者率(全国): 中学校 3.33%
(3名欠席)

5) 内科検診・結核検診

(%)	疾病異常・要精検者(アトピー性皮膚炎、心雑音など)	脊柱、胸郭、四肢の異常
1年	5.1	2.6
2年	2.4	7.1
3年	7.3	4.9
全校	4.9	4.9
受診率	83.3	33.3

6) 視力検査 ※眼鏡・コンタクトを使用している者は、矯正視力

(%)	両眼とも1.0以上(A)	0.7以上1.0未満(B)	0.3以上0.7未満(C)	0.3以下(D)
1年	41.5	4.9	36.6	17.1
2年	38.6	20.5	36.3	4.6
3年	59.5	16.7	19.1	4.8
全校	46.5	14.2	30.7	8.7
受診率	50.0			

7) 色覚検査 希望者対象に色覚異常の有無の検査を行いました。

8) 眼科検診

疾病異常率 0%

9) 聴力検査 (1. 3年生対象)

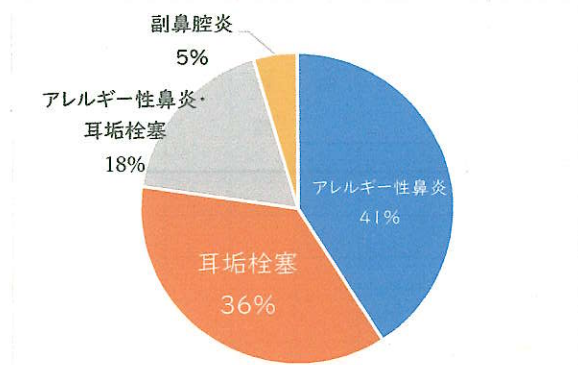
要精検者数 5.4% 受診率 71%

10) 耳鼻咽喉科検診

(%)	疾病異常 (アレルギー性鼻炎など)	受診率
1 年	9.76	100
2 年	23.8	50.0
3 年	20.0	75.0
全校	17.9	68.2

参考 耳鼻咽喉科疾患・異常者率 (全国)

(%)	耳疾患	鼻・副鼻腔疾患	口腔咽喉等疾患・異常
中学生	5.01	10.21	0.45



11) 歯科検診

(%)	う歯有病者		その他の異常			歯科医受診済
	計	未処置歯のある者	要注意乳歯	歯列・咬合・顎関節	歯垢付着・歯肉炎 (GO含む)	受診勧告回収率 (2月現在)
1 年	28.2	12.8	12.8	0.0	20.1	35.0
2 年	47.6	14.2	4.8	0.0	33.3	27.3
3 年	56.1	9.8	2.4	0.0	43.9	33.3
全学年	44.3	12.3	6.6	0.0	32.3	31.7

参考1 う歯有病者率 (全国): 中学校 32.16% (奈良県): 中学校 29.4%
未処置者 (全国): 中学校 13.4% (奈良県): 中学生 13.5%

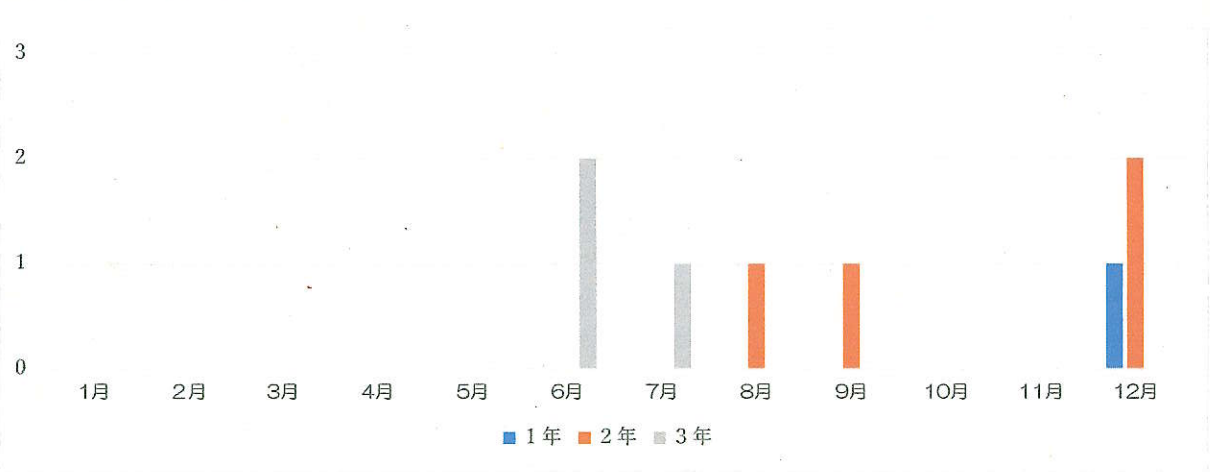
令和3年度 日本スポーツ振興センター災害報告状況 (2021年2月15日現在)

1) 申請件数 (件)

	1年	2年	3年	計
男子	1	3	3	7
女子		1		1
計	1	4	3	8

昨年度 9件

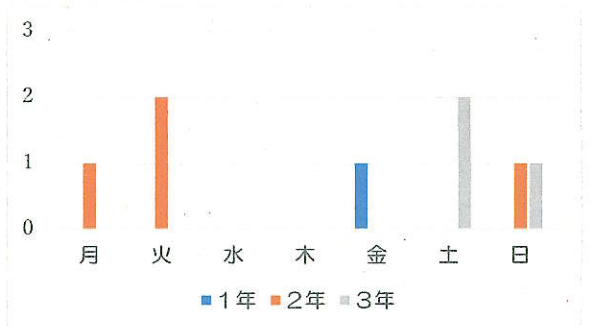
2) 月別発生件数 (件)



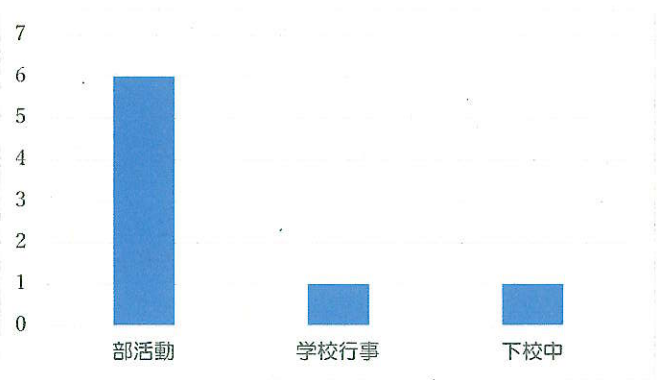
3) 災害発生場所 (件)



4) 曜日別発生件数 (件)



4) 災害発生時間



6) 部活動別発生件数 (件)

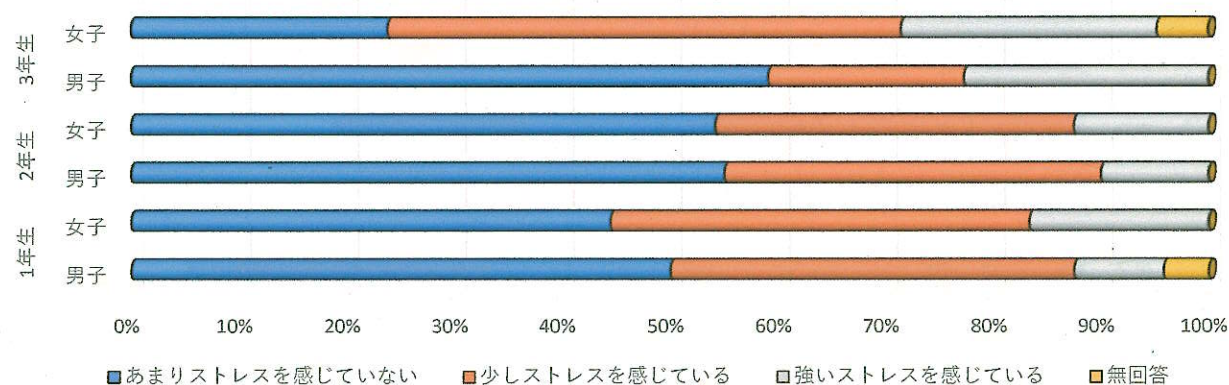
サッカー	バドミントン	バスケ	吹奏楽	美術
5		1		

7) 災害の種類と部位 (件)

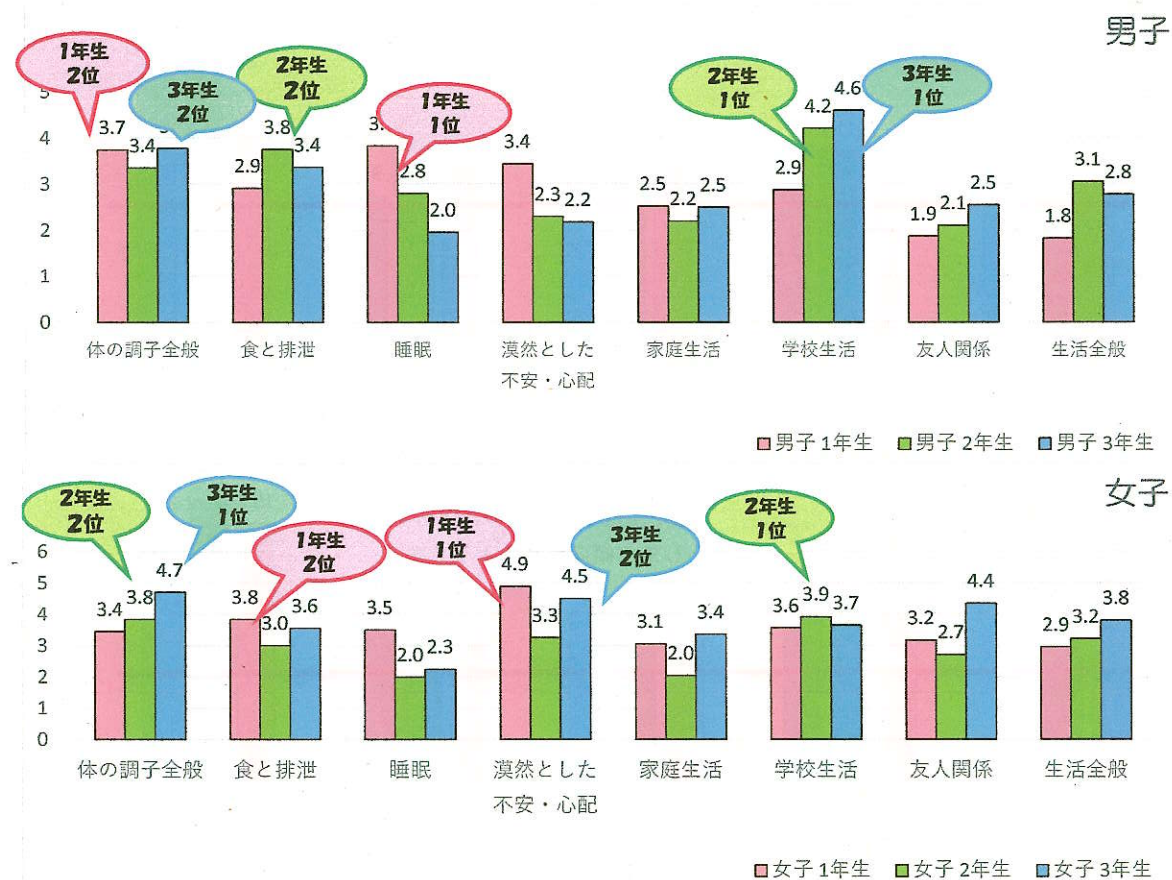
	頭部	首	眼部	歯・口腔	鼻	肩部	上腕・前腕	手関節	手・指	背	胸・腹	臀部	大腿・下腿	膝	足関節	足・指	計
打撲												1					1
骨折							1		1								2
捻挫		1						1	(1)								2
脱臼																	
靱帯損傷															1		1
筋・腱断裂																	
挫傷								1									1
挫創	1																1
外傷																	
虫刺症																	
熱中症																	
感染症																	
アレルギー症																	
その他																	
計	1	1					1	2		1		1			1		8

令和3年度 前期ストレス度チェックまとめ(春)

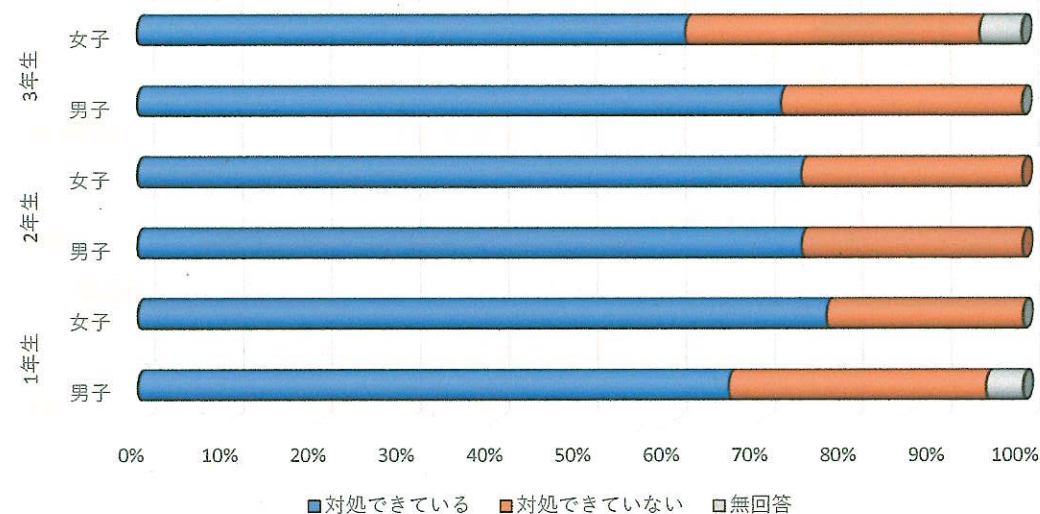
I ストレス度は？



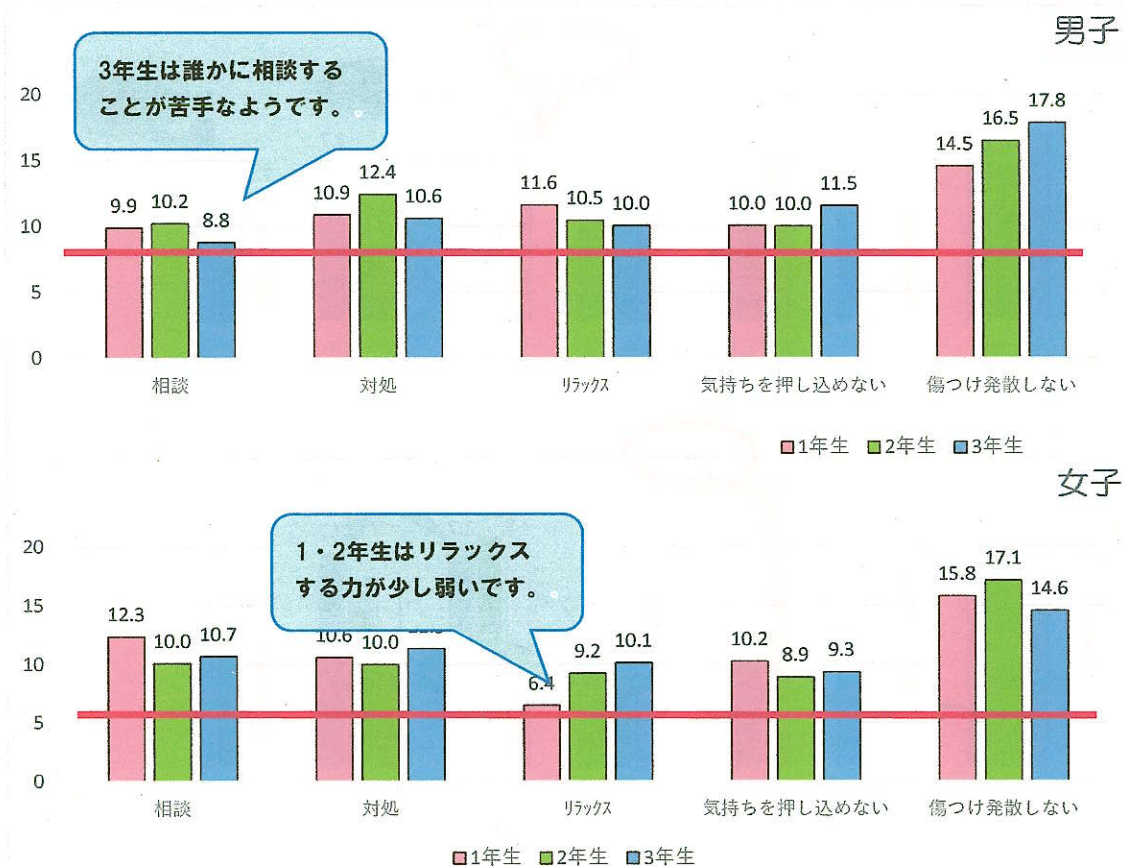
II どんなことにストレスを感じているの？



III ストレスに対処できているか？

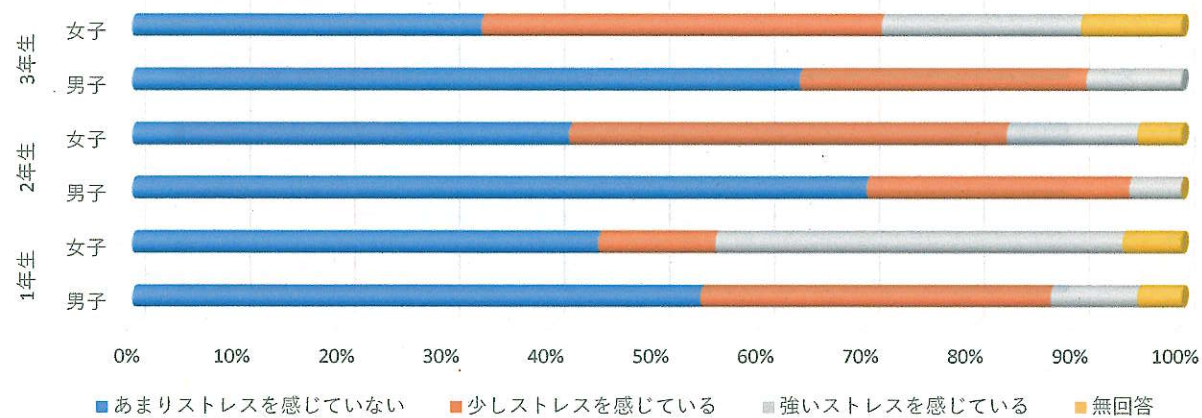


IV どのように対処しているか？

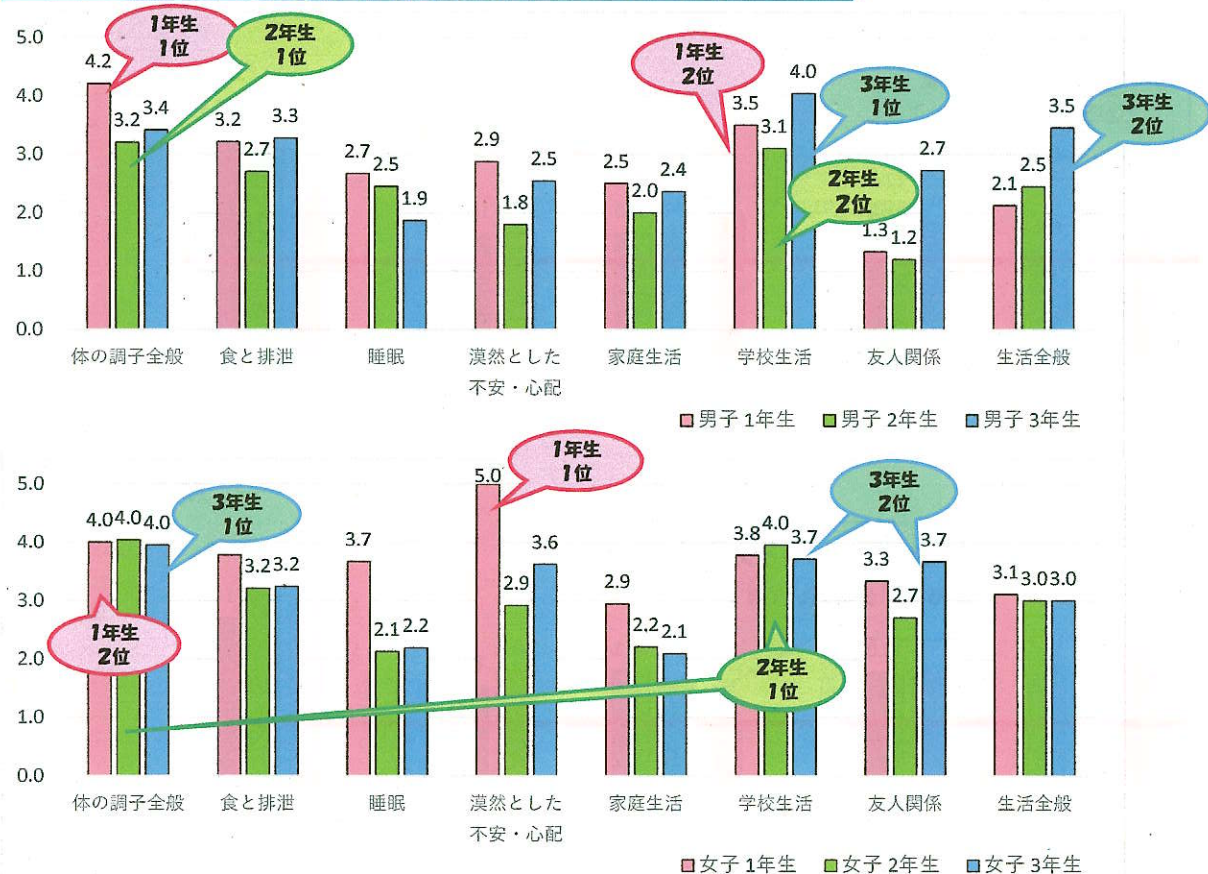


令和3年度 後期ストレス度チェックまとめ(秋)

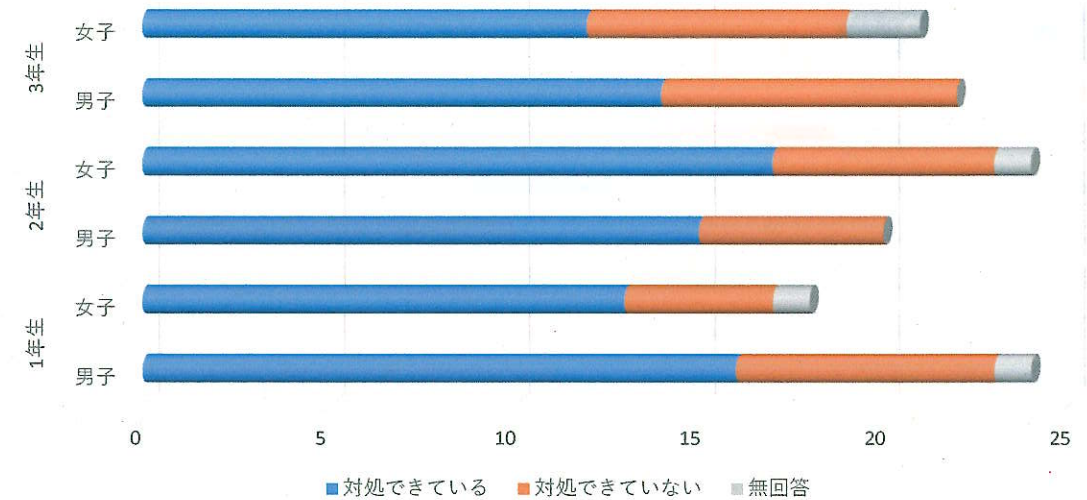
I ストレス度は？



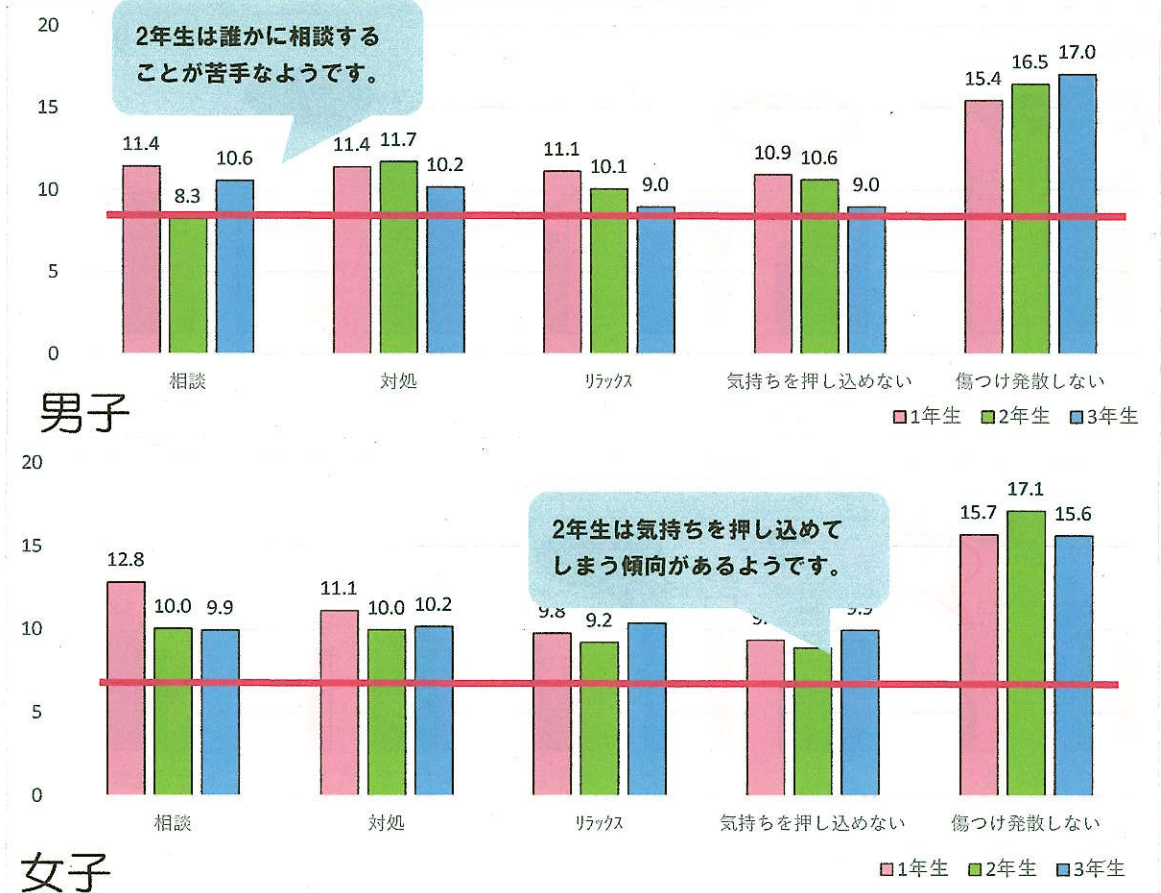
II どんなことにストレスを感じているの？



III ストレスに対処できているか？



IV どのように対処しているか？



「わたしのからだ調べ」を終えて。

11月15日にからだ調べを行い5つの測定をしました。

そして12月10日にその測定が「どんな検査だったのか」「数値は何を表しているのか」などを説明し、自分自身の体について知ってもらうために授業を行いました。今回はみなさんが書いてくれた感想文を一部紹介し、からだ調べを締めくくりたいと思います。



自分の知らなかったことが今日知ることができたのでこれから気をつけたいと思いました。自分が扁平足だということが分かったので指のストレッチをしたいと思います。

足の指に力がかかっていないからあいている時間に指の運動をしようと思った。あおり歩行をころがけたいと思った。歯は同じ比率で噛むことを意識したいと思った。授業がこまかく教えてくださってわかりやすかったです。心に残っていることは歯がとれたところです。今日は授業をしてくださってありがとうございました。

自分のお腹が前に出ているジグザグな姿勢だったなんて驚きました。だからこれからは先生に教えてもらった正しい方法ができるように少しずつ練習しようと思いました。これからは体内時計をコントロールできるようにしようと思いました。朝食・昼食・夕食を残さないようにしようと思いました。先生の授業を受けてみんなが楽しくできてよかったなと思いました。

自分の体がよくわかった。足底重圧の写真を見て思ったことはかかとに体重がかかっていた。体脂肪とこう圧とあくりよくは平均以下だったのでくやしかった。安東先生の授業はめったにないのいい経験でした。あと1週間前からいろんなものを準備していただいて本当にありがとうございました。

足底重圧測定で指がぜんぜんうつらなかったから「あおり歩行」や片足立ちを毎日とりいれようと思った。咬圧ではかむ力が弱かったから固いものを噛んでいこうと思った。このからだ測定をして結果が出て12/10の授業をうけて思ったことは笑いごとにしやんと将来にかかわってくることだと思って体を大切にしようと思いました。授業をしてくれてありがとうございました。

自分の体について大切だなと思った。今日の授業をとおしてこれからもっと意識していこうと思った。家に帰ったら足の指の運動をしようと思った。

体脂肪と筋肉だったら体脂肪の方が重いと思っていたら違っていた。いろいろ準備してくださってありがとうございました!!自分のことなどがたくさん知れました!すこしは健康に気をつけます。僕はよく午前の3時まで起きているので学校の日にはねむかったりします。だから気を付けたいと思います。

からだで足のことや噛む力によってこんなに変わるとおもってなくて転びやすいとか歩き方によってこんなに姿勢が変わると思ってなかった。かむ力で口がちょっと上にあがっていることにびっくりした。これでからだ調べはだいじやな~と思いました。じゅんぴとかいろいろお疲れさまでした。

歯の強さが右の方が弱かったからちょっとでも右を強く噛むようにする。夜寝る時間が10~11時の間でごちゃごちゃだから10時半に寝れるように心がける。かかとに少し体重がかかっているのほんの少し前に体重をかけるようにする。

栄養バランスのよい食事をとれていなかったからしっかりとろうと思った。早寝早起きもしようと思った。

運動はしっかりしてるから OK

しっかり寝ることはやっぱり大切なんだと思いました。これからはもう1時間はやく寝ることができるよう努力します。自分の体のことを知ることはすごく大切だなと思いました。ゲーム感覚で骨を強くできたりすることができるのは楽しくいいなと思いました。

足底重圧ははじめて測ったので結果が出てても良いのか悪いのかわからなかったけど安東先生の説明でバランスなどをみることができると知って私の足は浮き指がたくさんあって体のゆがみにつながるとわかることができました。手にはたくさん骨があることを知って、だから器用に動くのかなと色々なことを考えられるようになりました。紙で見るだけではわかりにくいことなどを説明と画面で説明していただいととてもわかりやすかったです。実際に体験してみると難しいことなどもわかりました。安東先生に説明していただいたので自分の体をもっと大切にしようと思いました。

やっぱり体は自分自身のものだから大事にしなければならないと思った。私は足が少し扁平足ぎみだったので安東先生が教えてくれた新聞のやつとかジャンケンとかやってみようと思った。片足立ちも友達とかと気軽に出来るから楽しいな~と思った。やっぱり健康が一番いいと思ったし何が悪くて何がいいのかよく分かった。これからも体を大切にしようと思った。

もっと自分の体を知って睡眠や食事などをちゃんととりたいと思いました。かむ力が弱いのもっと食べる時にかむことを意識しようと思いました。片足立ちではすぐによろけてしまったのであいてるときにできたらやろうと思いました。とてもわかりやすかったので気を付けるところなどをもっと考えようと思いました。

たくさんの素敵な感想をありがとうございました。

授業ではみんながたくさん発言してくれたり協力してくれたおかげでとても楽しくお話することができました。

今回健康な体と心をつくるためにというテーマでお話しさせていただきました。健康になるためにできることはたくさんありますがいきなり無理をしたら続きません。楽しんで取り組めることから始めてほしいと思います。

自分の体についてまずは知ること、そしてどんな自分になりたいのかを考えることが大切です。自分のことをもっと好きになるためにはどんな努力が必要かゆっくりでいいので考えてみてください。

自分のことを大切にしていってくださいね!

保健室 安東風香



ほけんだより 2月

安堵中学校
保健室 No.11
2022/2/3

いよいよ3年生は受験が近づいてきましたね。今年もインフルエンザに加えてコロナウイルス感染症にも気を
つけないと思って心身ともに焦ってしまうかもしれません。基本の対策は今までと一緒に手洗いとうがい、消毒！
免疫を落とさないよう生活習慣の見直しも大切です。毎月同じことを言うようですがそれだけ大事なことです。

不思議と心と体はつながっていて気持ちがしんどくなると体調にも現れてしまいます。ほどよく肩の力を抜いて、
たくさん笑うことも大事ですね。

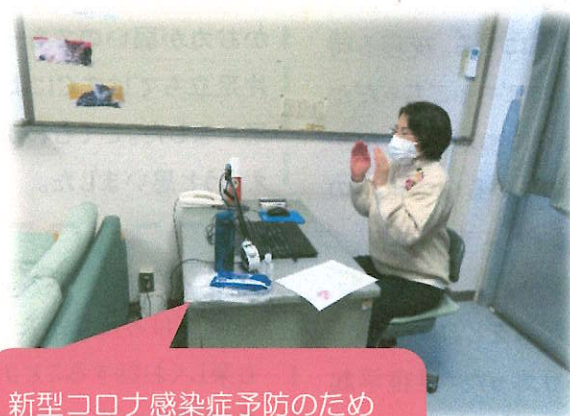
1年生 生と性の講演会を行いました

1月31日、奈良県助産師会の中村さんに来ていただき1年生を対象に講演会を行いました。

2・3年生のみなさんも1年生の時に聞いたのを覚えていますか？

現場で働く助産師さんから男性女性のカラダについてや命の大切さについてお話ししていただきました。

生きていくうえでとても大事なことを学べたのではないのでしょうか。



新型コロナウイルス予防のため
別室からリモートで行いました。



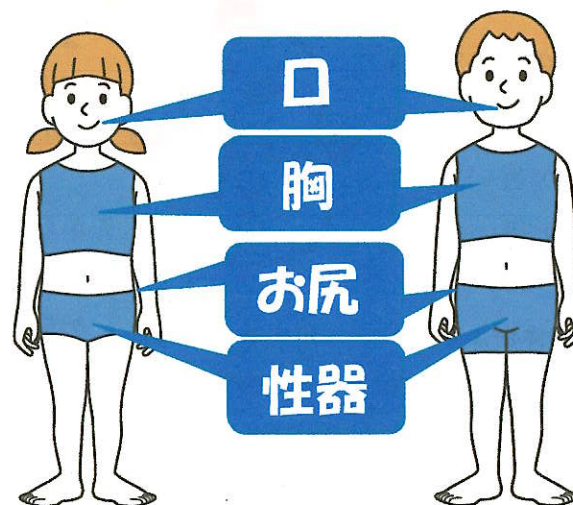
大切な自分のからだのこと、
一生懸命聞いてくれています。



人それぞれ成長の仕方は違うので、他人との違いに不安になる必要はありません。困ったときはネットの情報
をうのみにするのではなく、近くにいる信頼できる大人
に相談してみてください。

知っているかな!?

プライベートゾーンについて



「プライベートパーツ」という言葉を知っていますか？

自分以外の人が勝手に見ようとしたり・見られたり、さわつたり・さわらせたりしてはいけない体のパーツのことを「口」「胸」「お尻」「性器」の4つのことをさします。

いのちに直接かかわる大切なパーツです。

みなさんは成長期真っただ中で自分のカラダの成長や異性のカラダに興味をもって当たり前。

ただ自分のカラダは自分だけのもので守ることができるのも自分だけ。

ひとりの人として自覚をもった行動が大切です。

これからの恋愛や妊娠・出産など、いのちに関わる大切な
あなただけのものだからどうか大切にしてください。

NO・GO・TELL の掟

NO 拒否すること GO 逃げること TELL 信頼できる大人に話すこと。



スクールカウンセラーとお話ししてみませんか？

2月の来校日は

4日(金)・10日(木)

予約は担任の先生か、

保健室安東まで声をかけてください。

保護者の方も受けられますので

学校までご連絡ください。

TEL 0743-57-2028



生と性の講演会 助産師の中村先生から質問のお返事が届きました！

いのちの講座にうかがった中村です。講座はリモートでしたから直接お会いすることはできませんでしたが、感想文を読んで、みなさん真剣にお話を聞いてくださったことがわかりました。たくさん感想を書いてくださり、私もなるほどと感心しました。ありがとうございます。

では、感想文に寄せられた質問に対してお答えします。少しでも、みなさんの参考にしてもらえると嬉しいです。



Q.思春期って絶対にこないといけないんですか？

体の変化は、思春期の時期にホルモンの影響で変化するようになっていきますので、むしろ変化しない場合は、体のどこかに異常があるかもしれないので、病院に診察を受ける必要があります。

心の変化については、一般的といわれる変化についてお話ししましたので、特徴的なイライラやもやもや、性的な関心など、変化がないと感じる人もいます。しかし、全く変化していないのではなく、一人ひとり変化が違うということです。

思春期の心と身体の変化に違和感を感じたり、とまどいを感じる人もいます。月経が来るのが苦痛に感じる女子とか、声変わりや毛深くなるのがいやだという人もいます。すべての人が自分の第二性徴をすんなり受け入れられるとは、限りません。

そのようなことも含めて、悩みがある人は抱え込まないで相談してもらいたいと思います。先日、配布された保健たよりにもカウンセラーの方も紹介されていましたし、養護の先生もお話を聞いてくださると思います。

Q.赤ちゃんはなぜにお母さんの中でも5か月ぐらいになると指をくわえたりするのでしょうか？

赤ちゃんは、くちびるに何かが触れるとチューチューと吸いつくという生まれつきの反応があります。

たまたま指が口元にあたったら、その指を吸うようになるのです。これは、生まれたらすぐに母親の乳首を吸いつくための練習なのです。すでに、妊娠5か月ころには、指先の感覚ができ、口の周りの感覚が敏感になります。

そこで、この指しゃぶりの反応が生まれているのですね。すごい!!



Q.赤ちゃんはたまに頭が上になったり、そのまま生まれることがありますか？

たぶん、逆子(骨盤位)のことを聞いてくださっているのですね。

以前は、逆子であっても産道を通して出産していました。しかし、頭が大きいと最後に頭が出るときに酸素が足りなくなって、仮死の状態で生まれてしまう危険がありましたので、とても、緊張しました。私が新人の頃は、逆子の出産に何度も立ち会いました。赤ちゃんが小さくて、陣痛が来てからあつという間に、逆子のまま生まれてしまったという赤ちゃんを取り上げたこともあります。

帝王切開もリスクがありますし、帝王切開をすれば次も帝王切開になり、3回までしか手術ができないということになりますので、できるだけ帝王切開を避けていました。しかし、逆子の赤ちゃんの危険を考えた時、医師からの説明を聞いて、帝王切開を選ぶ人が多くなってきました。今は、ほとんどが帝王切開になっています。

Q.赤ちゃんの誕生の瞬間に立ち会って感動したことがありますか？ うれしかったことはありますか？

これまで、700人余りの出産に立ち会いましたが、そのたびに感動しています。一人ひとり、出産にいたるエピソードも違いますし、産声も違います。一人ひとり顔も違いますし……。

Q.(月経痛でしんどい時)ホットミルクやココアなどが苦手な場合、何をのめばいいのでしょうか？

気分を落ち着かせる温かい飲み物でしたら、なんでもよいです。おしるこでもいいし、ハーブティーでもいいし、お味噌汁やお吸い物でも。ただし、カフェインは交感神経を興奮させ、痛みに敏感になってしまいます。コーヒーなどは避けた方がよいでしょう。

Q.セルフプレジャーとはなんのことでしょうか？

セルフプレジャーは、マスターベーションと言ったりオナニーと言ったりします。

セルフ=自分自身で、プレジャー=楽しみ、快楽、満足の造語です。つまり、自分自身で性的な欲求を解消することを意味します。男女問わず、誰もが行っていい行為です。

性的な欲求があったとき、自分の体の気持ちいいなと思う場所(たいていは性器ですが)に触れて、気持ちいいと感じる方法で刺激し満足を得ることです。自分の体ですから、自分で触れてはいけな所はありません。また、セルフプレジャーは「恥ずかしい」「エッチ」「ふしだら」といったマイナスのイメージがありますが、プライベートな行為ですし、自分の体を知る上でも、自分の性的な欲求をコントロールする上でも大切なことだと思います。

しかし、プライベートな行為ですから、人に見られたり見せるものではありません。

また、人にいろいろと質問したり、からかったり、そのことを他の人に言いふらしたりするようなことはいけません。プライバシーの侵害(しんがい)になります。

気をつけてほしいのは、大切な体ですから、清潔に気をつけることと体に害のある行為はしないことです。性器を傷つけたりしますので、強く刺激しすぎないように注意しましょう。やりすぎると馬鹿になるとかしないと病気になるというのはウソです。回数も決まっていませんし、行う回数や方法など生活に支障がないように、自分自身でコントロールするものなのです。