

# ほけんだより 10月

## ～KYB活動特集号～

能生中学校 保健室  
R3年10月21日  
No. 8

KYBとは、know your bodyの略で、能生中学校に根付いている健康教育活動です。KYB活動を通じて、生徒が健康知識を深め、心身の健康について振り返り、健康的な生活習慣の育成につながるように活動を進めています。

今回のKYB活動は、10月14日(木)に行いました。学年ごとにテーマを分けて健康知識を学びました。どの学年も専門家から貴重な話を聞くことができたので、良い学びを自分の生活習慣に取り入れてほしいと思います。各学年の生徒の感想の一部を紹介します。



### 1 学年

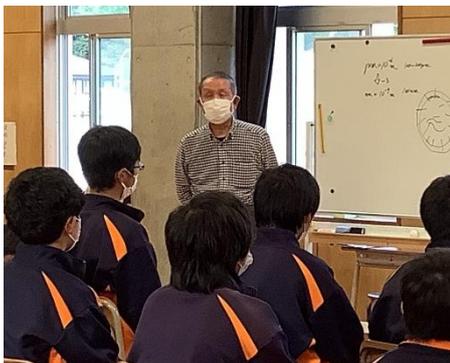
栄養教諭 両川先生

テーマ：食事を大事にする生活リズムづくり

【生徒の感想より】

朝食を食べる人のテストの点数が全国的に高いことに驚きました。栄養バランスよく食べて、授業に集中できるようにしたいです。

朝食は給食と同じ量を食べると良いと聞いたので、栄養バランスに気を付けて朝食を大事にしたいです。



### 2 学年

学校薬剤師 林見先生

テーマ：感染症を予防する生活リズムづくり

【生徒の感想より】

細菌とウイルスの違いを知りました。外から帰ったら、手洗いの他に顔洗いをすること、うがいは薬ではなく水でするといいことを教えてもらったので、実践しようと思います。



### 3 学年

学校歯科医 高鳥先生

テーマ：歯の健康と生活習慣について

【生徒の感想より】

歯肉炎も歯周病も生活習慣病だということ、また歯をみがいて口の中をきれいに保つことが様々な病気の予防になることを初めて知りました。歯と歯の間や歯ぐきの境目など、汚れのたまりやすい部分を意識してみがこうと思います。また、これからは定期健診を受けたり、食べ物に気を付けたりして歯を大切にしていきたいです。

