

ほけんだより 9月

令和2年9月1日
大阪市立堀江中学校
保健室発行

厳しい残暑が続いていますが、もう少しで朝晩は秋の気配を感じることができるでしょう。

季節の変わり目は、しんどくなりやすいときでもあります。生活リズムを整えて、元気に過ごしてください。

- *夏休み中に、内科・視力・などで病院を受診した人は、「結果のお知らせ」を提出してください。
- *クラブなどでケガをして、病院で治療を受けた人は、部活顧問、保健室まで報告してください。

あなたの元気を守るのは？

「ルール」を守る

学校では遊具を正しく使う、ろうかは走らない、道を歩くときは信号無視をしない、自転車の二人乗りをしないなど、決められたルールを守ることで、ケガを防げます。

「あたりまえ」を続ける

手洗いをする、バランスよく食べる、早寝早起きをする、歯みがきをするなど、毎日「あたりまえ」と思っていることを続けて、病気になるのを防ぎます。

あなたの元気を守るのは、あなた自身！

急手当

覚えておこう 自分でできる

鼻血が出た！
軽くうつむいて、親指と人差し指で鼻をつまむ

カッターナイフで切れた！
流水で傷口を洗い、清潔なハンカチなどで止血

お湯でやけどした！
流水で痛みがやわらぐまで冷やす

9月の健康診断予定

24日(木) 耳鼻科検診 8:50～全学年
28日(月) 眼科検診 13:25～1年1～3組・2年
29日(火) 眼科検診 13:25～1年4～6組・3年

「健康な生活アンケート」の結果

1学期、皆さんに「健康な生活アンケート」をしてもらいました。それを保健委員が集計した結果です。改善が必要だなどと思うところも見えてきました。毎日、元気に過ごすためにできるところから見直していきましょう。

睡眠について

- *学年が上がるごとに寝る時間が遅くなっている。
- 3年男子では、12時以降に寝る人が全体の36.4%(1時以降に寝る人が10.8%)
- 3年女子では、12時以降に寝る人が全体の46.2%(1時以降に寝る人が14.1%)
- *7時半以降に起きる人も学年が上がるごとに増えている

朝食について

- *朝食をほとんど食べないと答えた割合
- 男子 1年4.9% 2年1.8% 3年8.0% 女子 1年7.5% 2年2.3% 3年9.0%
- 食べない理由・・・時間が無い、食欲がない、習慣がない、面倒、用意されていないなど

朝食は1日のエネルギー源。食べないと、脳も身体も思うように動いてくれません。朝からだるくないですか？

食事

*1日1食の人・・・全体で2名

食事の回数が少ないと、成長期に必要な栄養を摂れているのか心配です。

手洗いについて

*していないと答えた割合

男子 1年5.8% 2年0% 3年4.6% 女子 1年1.7% 2年1.1% 3年6.4%

うがいについて

*していないと答えた割合

男子 1年12.6% 2年13.5% 3年11.5% 女子 1年7.5% 2年8.1% 3年7.7%

ハンカチ・ティッシュ

*両方持ってきていないと答えた割合

男子 1年19.6% 2年18.3% 3年33.3% 女子 1年4.2% 2年9.4% 3年20.5%

手洗い・うがい・清潔なハンカチは、感染症の予防のために欠かせないものだと思われています。実行に移そう！

パソコン・スマホ・ゲームなど

*1日の使用時間3時間以上と答えた割合

男子 1年30.1% 2年31.1% 3年32.6% 女子 1年35.9% 2年23% 3年39.8%

*学校生活・勉強に悪影響が出ていると思うと答えた割合

男子 1年9.8% 2年12.5% 3年21.8% 女子 1年16.3% 2年15.3% 3年16.7%

少し思うと答えた生徒を含めると、約6割の生徒が影響が出ていると答えています。

*インターネットのことが頭から離れないと答えた割合

男子 1年11.8% 2年14.4% 3年10.3% 女子 1年10.9% 2年11.8% 3年17.9%

ネット依存とは、家庭や仕事、学業など、自分にとって大切にすべきものを放り出しても ネットやゲームの使用を優先させ、自分でコントロールできない状態のことをいいます。ここ数年、若者を中心にネット依存問題が急速に拡大してきています。困っていたら相談してください。

困ったことや心配なことを相談できる人いるか

家族、友達、学校の先生、塾の先生などを選んでいいる人がほとんどでしたが、どの学年にも相談できる人がいないと、答えている生徒が予想以上にたくさんいました。

本当に困った時は、うまく話せなくてもいいので、誰かに「困っている・しんどい」を伝えてください。

それが無理なら、「こども相談電話」などに電話してみる方法もあります。

誰かと話をすると、「そんな考え方もあるんだ」「そんな方法もあるんだ」と新鮮な気づきがあり、気持ちが楽になることがあります。

今年は「健康」の大事さを感じる年になっています。自分自身の「心身の健康」について考えてみてください。