



梅の花が咲く2月になりました。

梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。

寒さを乗り越え、元気に春を迎えましょう。

令和3年2月2日
大阪市立堀江中学校
保健室発行



先日、皆さんに「健康な生活習慣アンケート」をしてもらいました。

① 手洗い・うがいについて「行っている」と肯定的な回答は

昨年度 1年 96.1% 2年 91.0% 3年 96.5%

今年度 1年 99.1% 2年 97.9% 3年 96.5%

新型コロナウイルス感染症の影響もあり、意識して習慣化している人が増えていますが、まだ100%ではありません。

感染症予防の基本です。みんなで声を掛け合いながら100%目指しましょう。

② 食事や睡眠など、健康な生活が送れるよう意識していると肯定的回答は

昨年度 1年 78.8% 2年 68.1% 3年 76.3%

今年度 1年 79.3% 2年 80.2% 3年 78.7% と、昨年度より増加

③ ゲーム・パソコン・スマホ（メール・LINE）などで日常生活に支障が出ていると答えた

人は 昨年度 1年 10.5% 2年 11.6% 3年 6.7%

今年度 1年 10.5% 2年 7.0% 3年 8.1%



どうしてかな?

1 二酸化炭素がたまるから

みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります

2 ウイルスがたまるから

空気中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります

3 ホコリやダニ・カビが増えるから

アレルギーの原因になります。知らないうちに吸い込んでしまっているかも...

みんなで協力して、空気を入れ替えて



◆ 対角線上にある窓やドアを2箇所以上あけて空気の通り道をつくる

◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

自分の心や身体の健康に関心を持ち、健康に気をつけながら生活することは生きていく上でとても大切なことです。できていない人は少しずつでも改善していくようにしましょう。



自分はダメな人間だと思ふことがある??

世界の高校生に「自分はダメな人間だと思ふことがある??」と質問した研究があります。下の表は「とてもそう思う」「まあそう思う」と答えた人の割合です。では「?」の数字はどれくらいでしょうか?

国	?	%
日本	?	%
中国	56.4	%
アメリカ	45.1	%
韓国	35.2	%

答えは72.5%。他の国よりゲンと高く、日本の高校生は自己肯定感の低い人が多いと言えそうです。

自己肯定感とは「自分は自分のままでいいと思える」こと。失敗から立ち直る助けや挑戦する力になります。

足りない部分を知るのも大切ですが、自分の強みやいいところにも目を向けてくださいね。

