

保健だより



H28.12.22 物部中学校 保健室 (NO.8)

運動会から自然教室、文化祭、マイチャレンジとたくさん行事のあった2学期も今日で終わり、明日からはよいよ冬休みが始まります。次の日がお休みだと思つと、ついつい夜更かしをしたくなりますが、生活リズムを崩さないことが、体調管理へとつながります！せっかくのお休みを、病気で寝込むことのないように気をつけましょう。3学期に元気な姿で会えるのを楽しみにしています！よい冬休みを♪



冬休みを健康に過ごすために...



～生活リズムを整えよう～

朝寝ぼうや夜更かしをしないで、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。



～体を動かそう～

部活動以外でも、積極的に体を動かす時間をつくりましょう。家のお手伝いをするこどもでも良いでしょう。

～食べすぎはダメ～

この時期は美味しい物がいっぱいです。甘いものや好きなものばかり食べすぎると胃腸をこわします。誘惑に負けないようにしましょう。

～手洗い・うがいで病気を予防しよう～

かぜやインフルエンザ、ウイルス性胃腸炎(ノロウイルス)にかからないように、食事前やトイレ後、外から帰ってきたら、忘れずに手洗い・うがいをしましょう。

～治療を済ませよう～

歯科検診や視力検査の結果で受診が必要と手紙をもらった人は、冬休みを有効に使い、治療を済ませましょう。むし歯も視力低下も放っておいても良いことなどありません。

今年の治療は今年のうちに！

～防寒しよう～

重ね着をすることで空気の層をつくりましょう。下着を着る、手袋やマフラーなどの小物を上手に使うなどして、保温しましょう。また、物中生はウィンドブレーカーの下は履かずに上だけ着る傾向があります。足は第二の心臓と言われるように、足腰にたまりやすい血液を心臓に送り返すポンプの役割をしています。冷やすことによってその役割が十分に働かなくなり、血液循環が悪くなるとせっかくのパフォーマンスが下がってしまうだけでなく、身体全体にも悪影響が及びます。下もきちんと履いて、冷やさないように気をつけましょう。

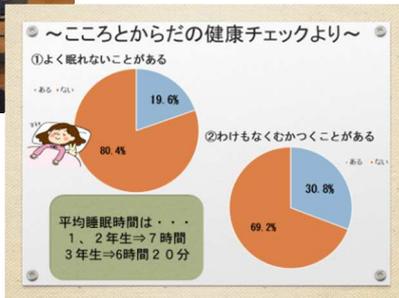


学校保健委員会が開催されました

先週の12月15日木曜日に、物部中学校の柔剣道場にて、「学校保健委員会」が開催されました。今年度は①健康診断結果、②新体力テストの結果、③心の健康に関するアンケート結果について発表しました。そして最後に、学校三師の先生方から指導講評をいただき、生徒たちが自分の健康生活を見直す、充実した時間となりました。

～健康診断の結果から～（阿部先生）

- 1,2年生に肥満傾向生徒が多い
⇒規則正しい生活習慣を身につけよう
基本は、「早寝・早起き・朝ごはん」
部活動、体力づくりに積極的に参加しよう
- 2,3年生に裸眼視力C・Dの生徒が多い
⇒姿勢の改善しよう、テレビ視聴等のメディアの使用の仕方を見直そう（時間やルールを決める）
- 全学年、むし歯がある人が多い（112人中62人）
⇒現在のところ、全体治癒率58.1%…低い！！



～新体力テストの結果から～（水沼先生）

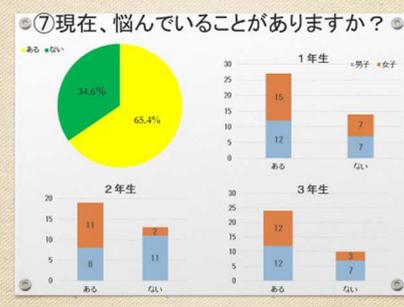
- 物中生の実態として、身長は全国平均、あるいはやや上回っているが体重がかなりオーバーしている
- 体力的に、持久力や柔軟性が欠けている
⇒姿勢やフォームを改善することで、運動のパフォーマンスがあがる
意図的な運動の積み重ねが大切



～心の健康に関するアンケート結果から～（3年保健委員）

物中生の傾向

- 疲れやストレスを感じている人が多い
⇒ストレスサインに気づき、ストレスと上手に向き合おう！
- 自信のない（ネガティブな）人が多い
⇒見方を変えてみよう！ネガティブからポジティブな見方へ
- 悩みを相談できる人が多いが、ひとりで抱えている人も多い
⇒自分自身を大切にしながら、悩みと上手につき合おう



～学校三師の方たちより～

○ 伊藤譲治先生(学校医)

「心の健康を保つためにも睡眠は必要不可欠である」

- ① 1日に使った身体の疲労をとる
- ② 成長を促す(中学生は1番成長する時期である)
PM10:00～AM2:00に成長ホルモンが多く分泌する。
- ③ 記憶を整理する(…そのときに夢をみる)

中学生には8～9時間の睡眠が必要と言われている。良質の睡眠を促す「メラトニン」は、大きな音や光(ブルーライト)に弱いため、寝る前のテレビ視聴やゲーム、パソコン、スマホ、タブレットは控えると良い。

○ 平岡純先生(学校歯科医)

「むし歯がある人が多いことから…」

⇒むし歯を放っておくと、「噛めない」→「食べられない」→「ストレス」へとつながる。自然には治ることはなくどんどん悪化してしまい、やがてはなくなってしまふ。そうすると、コミュニケーションをとることや対人関係に疎くなる。歯みがきは最低でも1日2回(朝・夜)はするようにしよう。そして、学校の健康診断とは別に、1年に1回は歯科医で点検してもらい、歯を長持ちさせましょう。

○ 町田公一先生(学校薬剤師)

「実体験をもとに…」

特別な才能がない人間でも、苦勞して体験して見えた風景は、人よりもすばらしいものである。自信をもってこれから生きていってほしい。



《 準備や片付けを手伝ってくれたみなさん、ありがとうございました。保健委員一同より 》

