

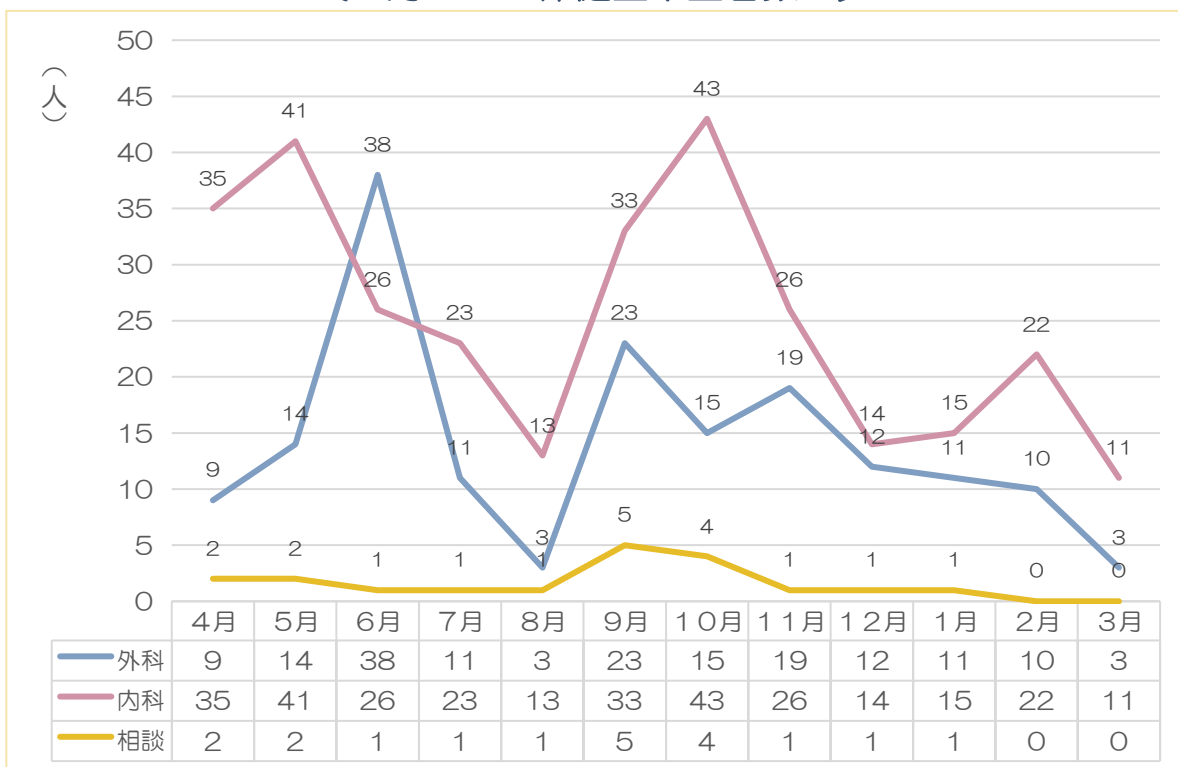
## ～1年間の振り返り号～



### 笛南中1年間の保健室利用

今年度（4/7～3/14まで）は、**489人**が、病気（内科）や、けが（外科）、相談で保健室を来室しました。

〔 月ごとの保健室来室者数 〕



- 来室者数が1番多かった月は、**6月（65人）**でした。
- 来室者数が1番多かった曜日は、**月曜日（113人）**でした。
- 来室者数が1番多かった時間は、**3校時後の休み時間（68人）**でした。
- 病気（内科）で1番多かったのは、**頭痛（96人）**でした。
- けが（外科）で1番多かったのは、**すり傷（39人）**でした。
- 相談で一番多かったのは、**友人関係の悩み**でした。

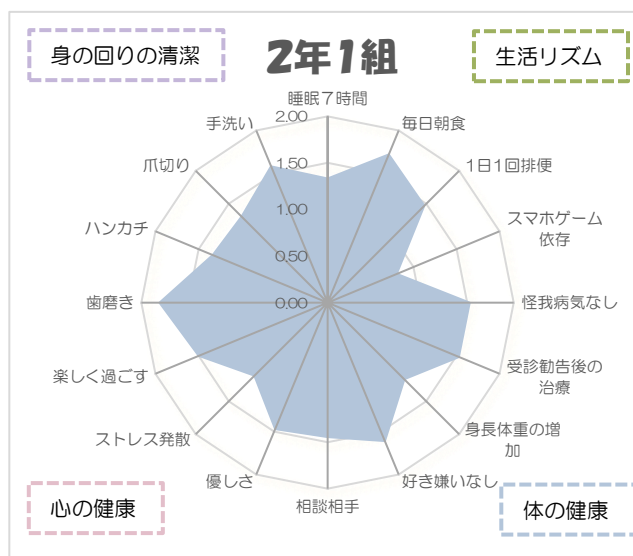
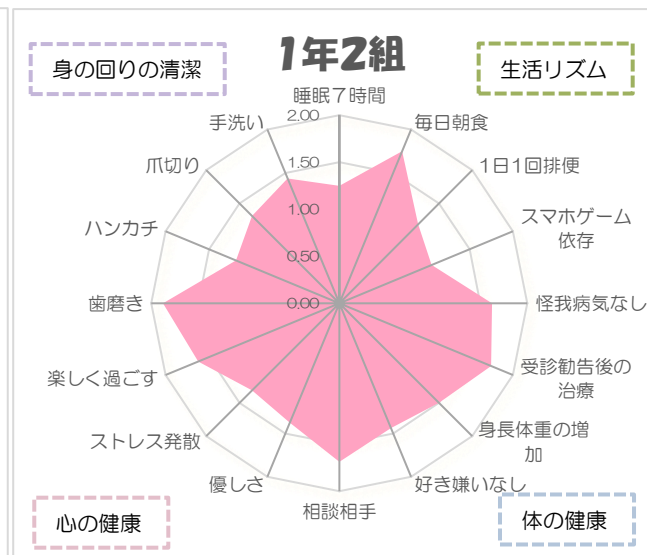
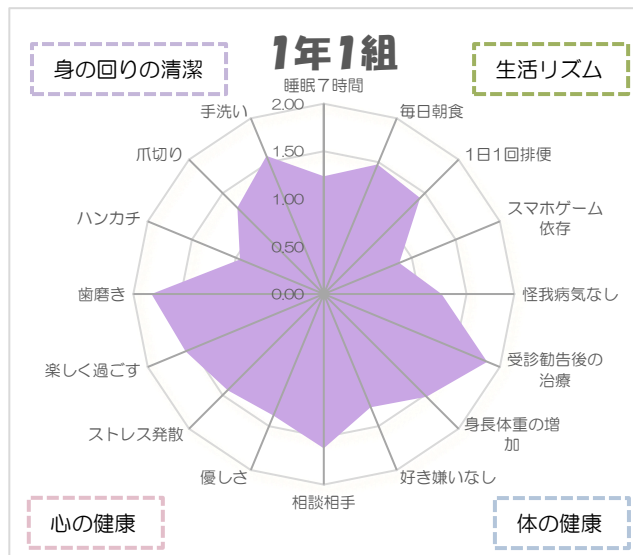


保健室には、毎日たくさんの方が来室しました。保健室は、けがの手当てや病気の時に休むためだけでなく、悩みや不安、心配なことがある時に話をする場所でもあります。何かあったときは、いつでも保健室に来てくださいね。

## 「1年間の健康の反省」結果を發表します！

今年1年間の自分の生活を振り返るため、「1年間の健康の反省」チェックシートに取り組んでもらいました。

「ほとんどできた」は2点、「たまにできた」は1点、「できなかった」は0点で計算しました。図のくぼんでいるところは、できなかったところ。これから直してほしいところでもあります。ふくらんでいるところは、とてもよくできているところで、これからも続けてほしいところ。これからの生活に生かしてほしいです。



チェックをした16項目をさらに4つの分類（生活リズム・体の健康・心の健康・身の回りの清潔）に分けています。

全体的に見ると、心の健康は高いのですが、生活リズムは低く、睡眠時間の確保が笛南中の課題といえます。夜遅くまでスマホで友達とやりとりをしている、動画を見ている、ゲームをしているなどのスマホ・ゲーム依存が背景としてあり、寝る時刻が遅くなっている様子があります。寝る直前までスマホやゲームをしていると、ブルーライトによって睡眠の質が低下し、朝すっきり目覚めることができなくなってしまいます。朝、時間にゆとりがないと、朝食を食べる時間がない、トイレにゆっくり座り排便をする時間がない、登校しても何となく体調が悪い、授業に集中できない、というように悪循環になってしまいます。

中学生の時期にとっても大切な健康的な発育や、健康状態の維持のためにも、毎日7～8時間の睡眠を取る習慣化はとても大切です。これから春休みに入っても、生活習慣は崩さないように、心と体の調子を整えて、気持ちよく新学期を迎える準備をしてほしいと思います。

（※この調査結果は、子供たちによる自己評価なので、意識の違い等による学年差もあります。）