

# ほけんだより

笛南中保健だより No.24

2024年3月15日

文責 石井 真実



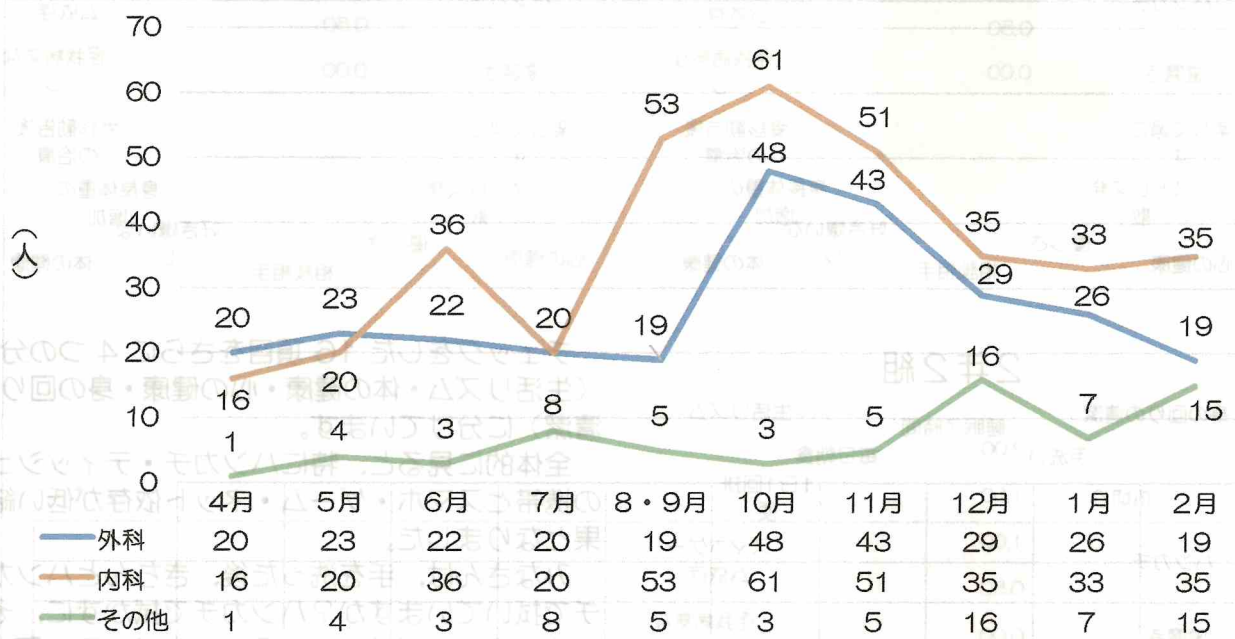
～1年間の振り返り号～

## 笛南中1年間の保健の記録

### 保健室の利用状況

今年度（4/7～2/29まで）は、**696人**が、病気（内科）や、けが（外科）、その他（相談など）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、**10月（112人）**でした。
- 来室者数が1番多かった曜日は、**水曜日（175人）**でした。
- 来室者数が1番多かった時間は、**2校時後の休み時間（89人）**でした。
- 病気（内科）で1番多かったのは、**頭痛（127人）**でした。
- けが（外科）で1番多かったのは、**打撲（44人）**でした。
- 相談で一番多かったのは、**人間関係の悩み**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。

### 感染症の状況

今年度（4/7～2/29まで）学校感染症による出席停止は、**84人**でした。そのうち…

- インフルエンザによる出席停止が、**50人**でした。
- 新型コロナウイルス感染症による出席停止が、**32人**でした。

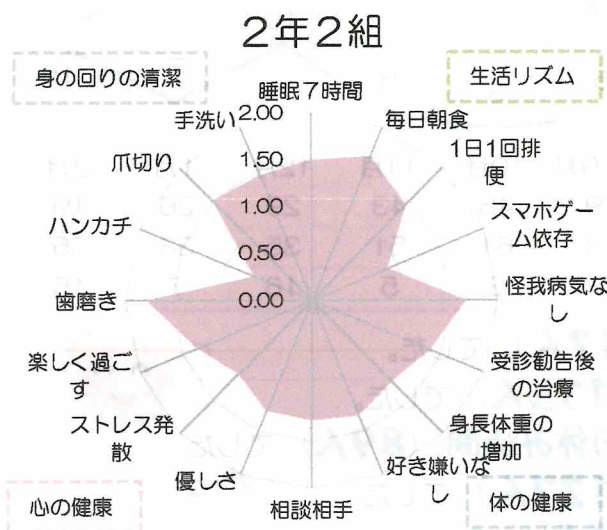
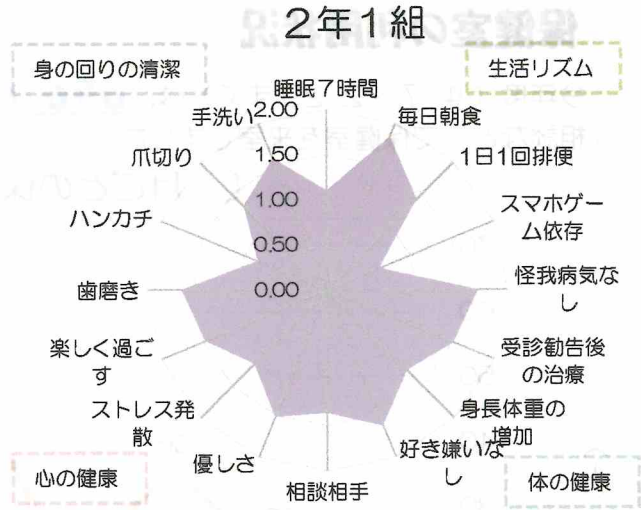
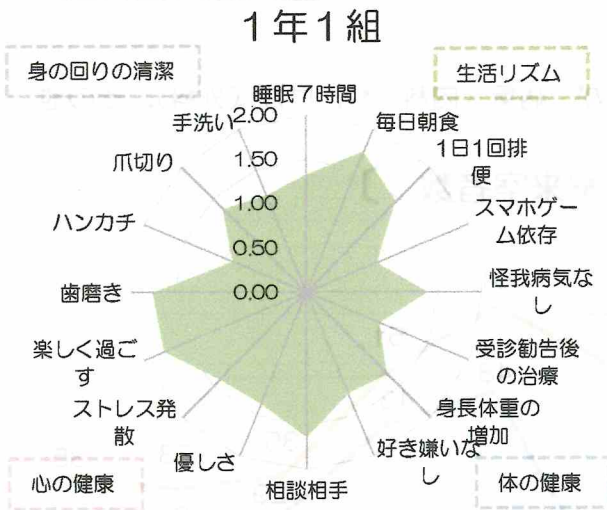
これからも、感染症対策は続けていき元気に過ごしましょう。

感染症の流行により、9月に2年生、2月に1年生で、学級閉鎖をしました。

# 「1年間の健康の反省」結果を発表します!

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」をGoogleフォームで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です。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、特にハンカチ・ティッシュの携帯とスマホ・ゲーム・ネット依存が低い結果となりました。

みなさんは、手を洗った後、きちんとハンカチで拭いていますか?ハンカチで拭かず、そのままにしておくと、かえってウイルスがついてよくありません。感染症予防のためにも、ハンカチ・ティッシュは携帯しましょう。

また、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・ネット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みられます。

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。

今回のこの結果を受けて、自分の健康について、どこがよくて、どこに課題があるかが分かったと思います。ぜひよかったところはこれからも続けて、課題があったところは来年度改善できるように頑張ってください。

(※この調査結果は、生徒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。)