

保健だより

9月



立山町立雄山中学校
保健室 No.5

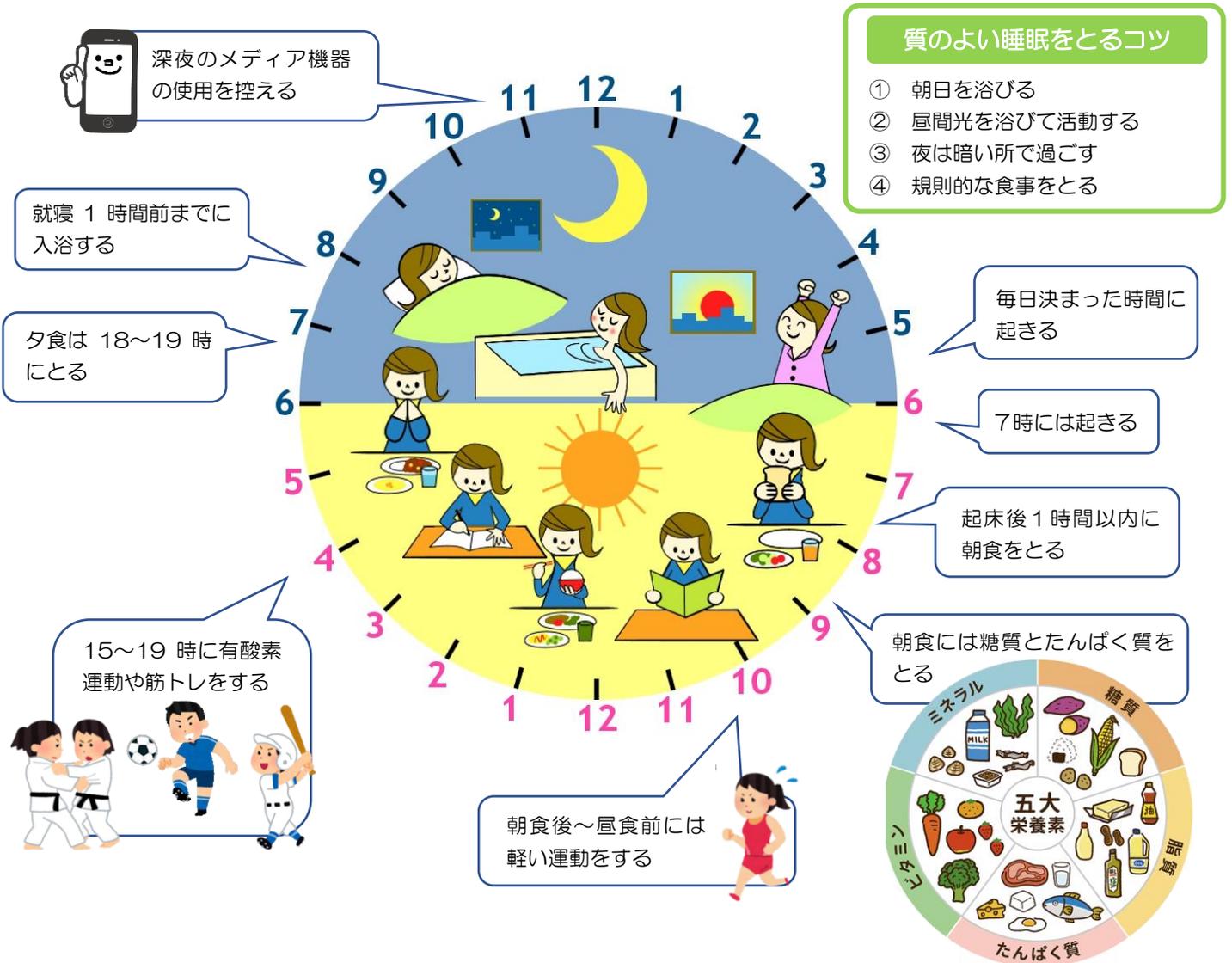
約1か月の夏休みが終わり、2学期がスタートしました。9月は暦の上ではもう秋ですが、今年もまだまだ暑い日が続くことが予想されます。早めの就寝や起床を心掛け、朝食をしっかりとってから登校するようにしてください。また、感染拡大が心配される新型コロナウイルス感染症から自分自身や周囲の大切な人を守るために、今一度気を引き締めて感染症対策を徹底していきましょう。

★ 9月の保健目標 ★ 生活リズムを整えよう



生活リズムを整える1日の過ごし方

学校の生活リズムは戻ってきていますか。心身の健康の基盤は、生活習慣の見直しからです。生活リズムを整える1日の過ごし方を参考にして、「生活リズムが崩れている」と感じる人はぜひ取り組んでみてください。思春期の健康な心身の成長を促すためにも、家庭での環境づくりをお願いします。

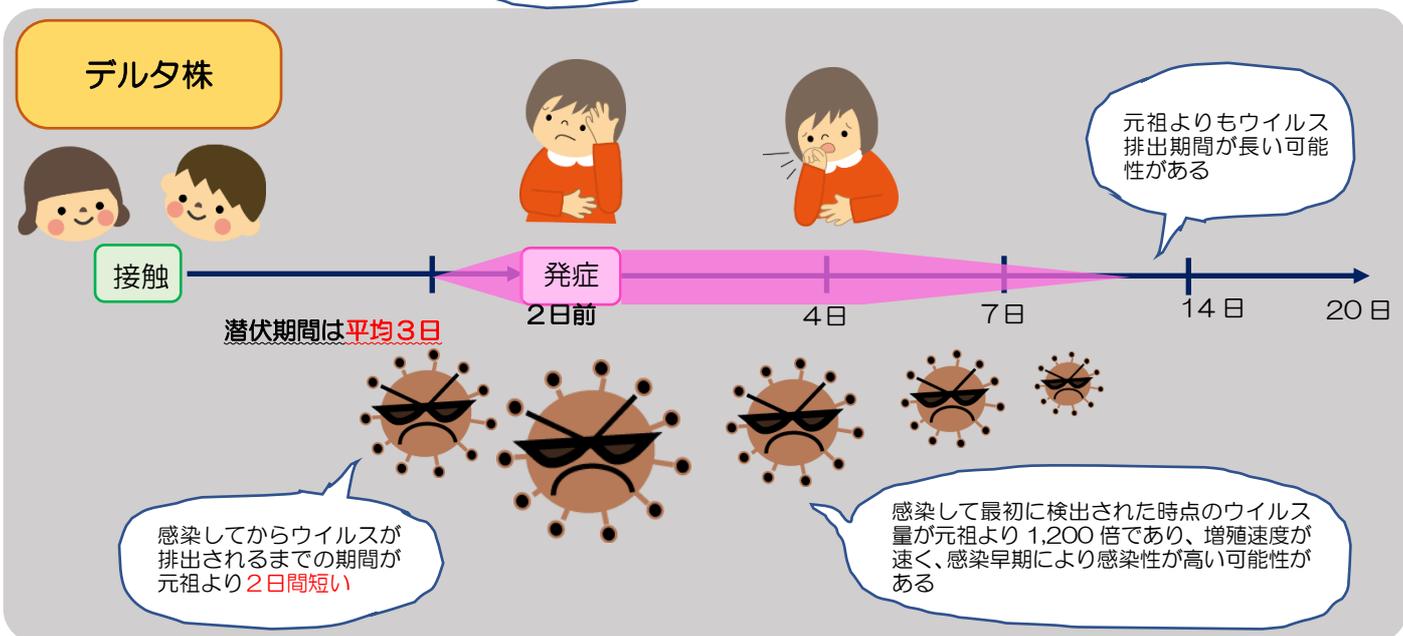
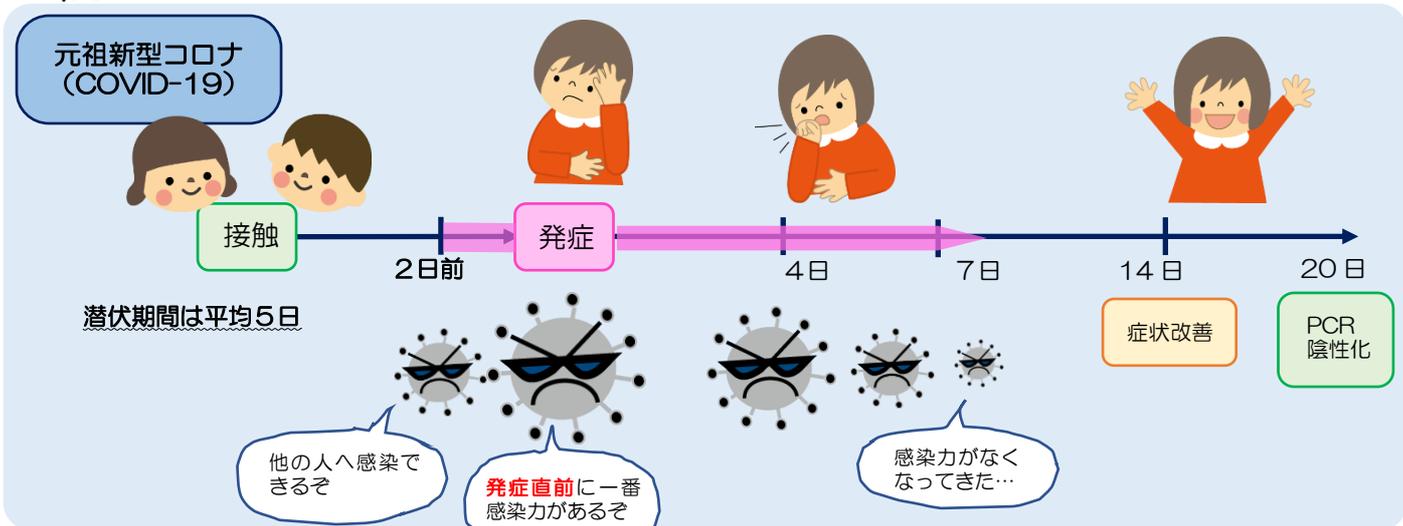


新型コロナウイルス感染症を乗り越えよう!

富山県でも『ステージ3』に上がり、我慢が必要な時期に入ってきました。これまでの新型コロナウイルスよりも感染力の強い変異株も流行してきています。しかし、感染しない方法を皆さんは知っています。あとはどれだけしっかりと行えるかが重要です。これまでの感染対策を変える必要はありません。変えなければならないのは一人一人の感染に対する心構えです。



デルタ株はどうして感染しやすいの?



感染症を予防する基本の対策

こまめな手洗い・消毒



石けんを使用し、30秒程度かけて丁寧にこまめに手を洗いましょう。

マスクの着用



感染防止強化のために、不織布マスクがおすすめ。話をするときは必ず着用しましょう。

身体的距離の確保



むやみに人の体に触れない。適切な距離を保ちましょう。

十分な食事と休養



やはり自分の免疫力を高めておくことが大事。好き嫌いせず十分な食事と休養をとりましょう。

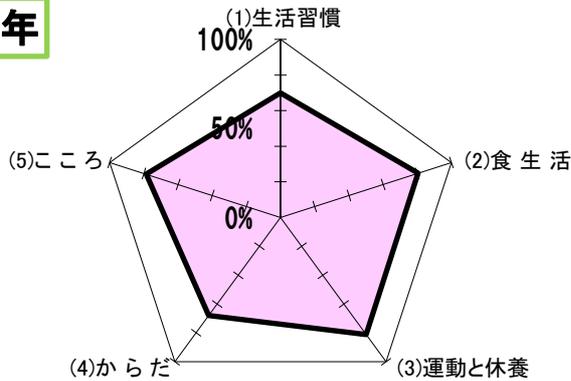
『とやまゲンキッズ作戦』結果発表♪

7月末に『とやまゲンキッズ作戦』の第1回目を実施しました。自分の心と体の様子を振り返った結果です。日常生活の改善につなげましょう。全校生徒の結果は以下のとおりです。

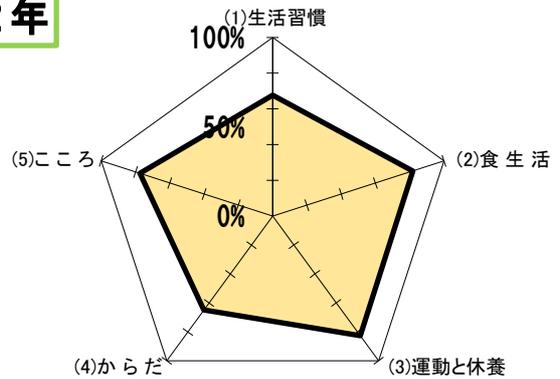
観点別平均



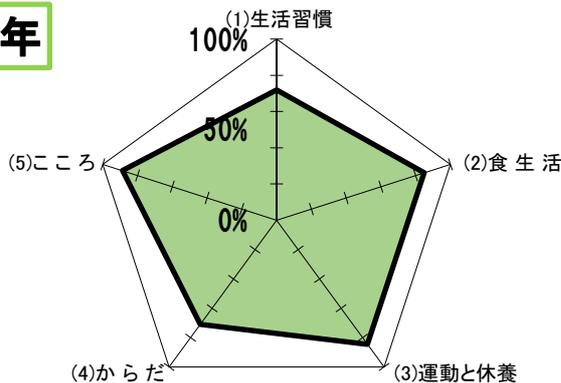
1年



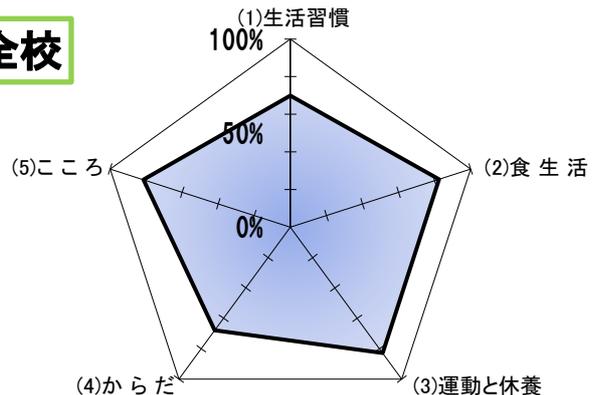
2年



3年



全校

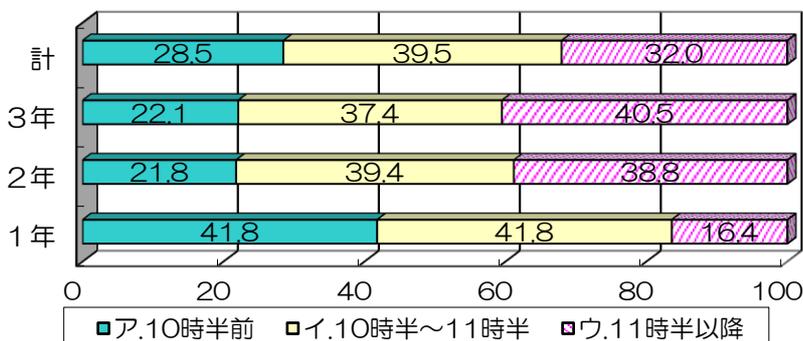


ゲンキッズ作戦の結果から5つの観点別平均を出しました。全校で見ると、「食生活」「運動と休養」「こころ」の面では80%以上の生徒が達成していました。しかし、「生活習慣」では70%、「からだ」では68%という達成率でした。達成率の低くなった原因として、「生活習慣」ではメディア機器の使用が多く睡眠時刻の遅い生徒が多かったことや、「からだ」では朝の目覚めが悪く体調不良の生徒が多かったことが考えられます。

質問別割合



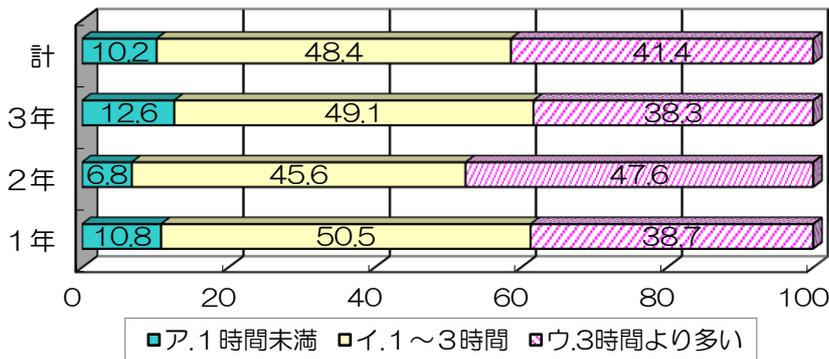
◆ 何時に寝ていますか？



1年生では約4割の生徒が、10時半前に寝ていることが分かりました。しかし、学年が上がるにつれて、11時半以降に就寝する生徒の割合が増えています。



◆ テレビ、ゲーム、インターネットの時間は？

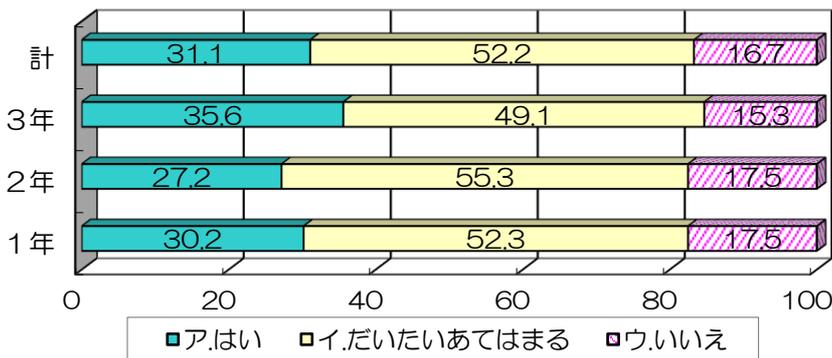


メディア機器の使用では、約4割の生徒が1日に3時間以上使用していることが分かりました。

特に2年生では約5割の生徒が1日3時間以上使用しています。



◆ 朝はすっきり目が覚めますか？

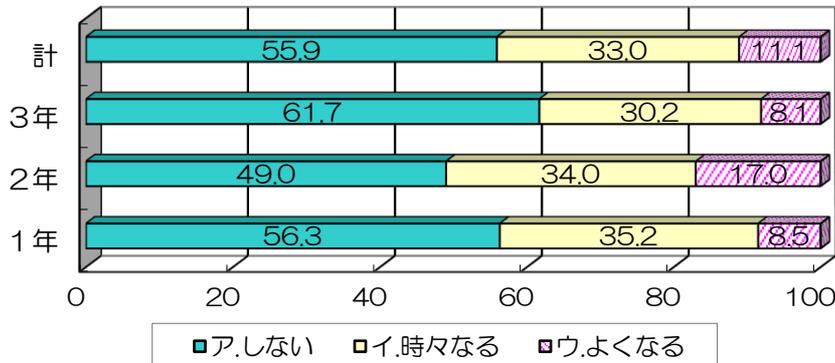


3年生では睡眠時刻が遅い傾向にありますが、朝スッキリと目覚める生徒が約3割以上います。質のよい睡眠ができていると考えられます。

他学年もぜひ、質のよい睡眠をとれるように生活習慣を見直しましょう。



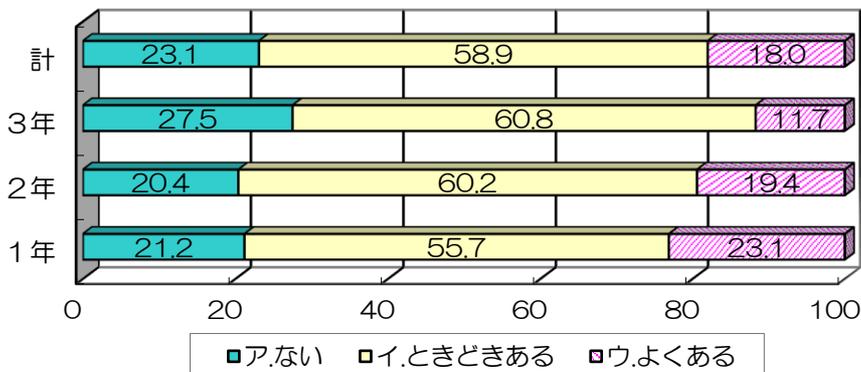
◆ 繰り返し、頭痛や腹痛を起こしたり、気持ち悪くなったりしませんか？



全体で約4割の生徒が日頃から頭痛や腹痛などの症状がでる傾向にあります。気圧の変化、偏頭痛など理由は様々だとは思いますが、頻繁に続くようであれば一度病院での受診をおすすめします。



◆ イライラすることはありますか？



全体の約8割の生徒が日々の生活の中でイライラする場面があるようです。ただ、学年が上がるにつれてイライラすることが「よくある」と答えた生徒は減少しています。



思春期に必要なことはやはり「規則的な生活習慣」を毎日続けることです。その中でも睡眠は特に重要です。睡眠不足の原因の一つとなる過剰なメディア機器の使用は、子供たちの脳(こころ)の疲労を増幅させて、気力や自分の気持ちをコントロールする力を奪います。2学期も引き続き、家庭でのメディア使用のルールを決めて、ご家庭での『スクリーンコントロール』の取組を続けていきましょう。