



笑顔、咲く

令和5年3月20日

藍川東中学校

ほけんだより

2月は文化継承の会があり、各学年で取り組んできた成果やつくりあげてきた財産、合唱を聞き、1年間の学級での頑張りや集大成を見ることができて感動しました。

いよいよ、今の学年の締めくくりがあり、次の学年への意識が高まってきていることと思います。今の学年でいられる残りの短い時間、心も体も健康で、次の学年に向けての準備をしましょう。



3月の保健目標 健康的な生活を振り返ろう

2月までの保健室の様子



多かった体調不良

- | | | |
|---|----|------|
| 1 | 腹痛 | 282人 |
| 2 | 頭痛 | 258人 |
| 3 | 悪心 | 179人 |



多かったけが

- | | | |
|---|-----|-----|
| 1 | 打撲 | 73人 |
| 2 | 切り傷 | 38人 |
| 3 | すり傷 | 33人 |



来室が多かったもの

- | | |
|----------|---------|
| 一番多かった月 | 11月 |
| 一番多かった曜日 | 月曜日 |
| 人気があったもの | 身長計、血圧計 |

体調不良では、生活習慣の乱れやメンタル面での来室が多くみられました。

けがでは、病院受診は29件でした。部活動や体育の時間でのけがが多くありました。

健康診断後の受診率

- | | |
|-------|---------|
| 内科検診 | : 66.7% |
| 視力検査 | : 27.0% |
| 眼科検診 | : 63.6% |
| 耳鼻科検診 | : 57.1% |
| 歯科検診 | : 40.0% |

早期発見で早期治療・予後が良好になります。治療のお知らせが手元にあり、病院を受診していない人は春休み中に病院へ行きましょう。中3までは医療が無償で受けられます。

1年間心身の健康に気をつけて生活できましたか

この1年で、保健室からも、生活委員会や保健だよりなどを通して、皆さんが元気に生活できるように健康について発信してきました。この1年で学んだことを振り返り、さらに実践して健康な体をつくっていきましょう。

けがの予防

- 起こりそうなけがを予測し、そのけがをしないために、けがが起こる原因(危険な状況、自分で気をつけられること)はないか考えて行動する

廊下が滑りやすくなっている

爪を切っておく、靴のひもを確認する

- けがの前後にストレッチをして、けがに強い体をつくる
- 規則正しい生活を送り、けがに強い体をつくるとともに判断力を高める



目の健康

視力が低下すると、将来的に白内障や緑内障のリスクが高まります。
視力の低下には、メディアの使用が大きく関わっています。

メディアの影響

- 視力低下、ドライアイ
- 骨密度の低下、肥満
- 頭痛、肩こり、首こり、ストレートネック
- 勉強、読書、会話、睡眠時間の減少
- 怒りっぽくなる、イライラする、依存する



視力低下の予防

- 20-20-20ルール
20分メディアを見たら20秒間は20フィート（6m）先を見よう
- 目のリフレッシュ
軽く目を閉じたり温タオルで温めたりしよう



睡眠

睡眠の効果

- 記憶の整理と定着
- 体を休ませ、強い体をつくる
- 生活習慣病の予防
- 心の安定

トリプトファン

ぐっすり睡眠のために

- 大豆製品、乳製品、米などの食事からトリプトファンをつくり、セロトニンを出す。

セロトニン

- 早起きして朝の光を浴び、セロトニンをつくる。
※朝ご飯と太陽の光をつかって体内時計のズレを直す。

メラトニン

- セロトニンからメラトニンをつくり、眠気を誘う。
※メラトニンは寝る前のブルーライトが嫌いなので避ける。
※体温が下がった時に眠気はくる。

朝ご飯

朝ご飯の効果

- 体温を上げる
- 眠気を減らす
- やる気を上げる
- 体内時計のズレを直す



黄色の食べ物

脳のたった一つのエネルギー源「ブドウ糖」を補う



赤色の食べ物

体温を上げる働きが一番強い
昼の集中力を上げる、寝つきをよくする



緑色の食べ物

黄色の食べ物エネルギーに変わるのを助ける

体温が上がると血液の流れがよくなり、体内の敵をやっつけてくれるため、感染症や「がん」などの病気に強くなります。体温を上げる方法には朝ご飯、運動、睡眠があります。

心身が健康であることは皆さんの宝物です。自分の目標や夢・やりたいことをやるためにも、まずは健康であることが一番です。自分から規則正しい生活をする・病気やけがを予防するなど、これからも健康に気をつけていきましょう。また、心身が健康であるためにはどうすればよいか、これからも考えていきましょう。

この1年、みんなの心身の健康を見守り、成長を感じることができてうれしく思います。保護者の皆様も、学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。