



# 笑顔、咲く

令和6年3月22日

藍川東中学校

ほけんだより

2月の文化継承の会では、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年間の学級での成長を見て感動しました。

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。

今の学年の残りの短い時間、勉強や仲間と過ごす時間を大切に、次の学年に向けて目標を立てるなど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

### 保健室の1年間

#### 多かった体調不良

1	メンタル	496人
2	悪心	316人
3	頭痛	232人



#### 多かったけが

1	打撲	48人
2	すり傷	38人
3	つき指	30人



#### 来室が多かったもの

一番多かった月	10月
一番多かった曜日	火曜日
人気があったもの	身長計、クッション



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。

けがでの病院受診は23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	: 60%
視力検査	: 47%
眼科検診	: 78%
耳鼻科検診	: 25%
歯科検診	: 56%



健康診断で早期発見したものは、早期治療で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。

1年の終わりに…心身の健康は皆さんの「宝」！

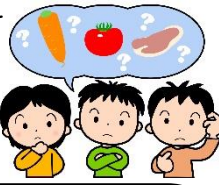
「健康」は夢をつかむ、楽しいことをする、大切な人とのかけがえのない時間を過ごすためにかけがえのないものです。規則正しい生活で今や未来の健康を守る、色々なことに挑戦してその時の挫折や経験も強い心をつくる力にしていきましょう。

この1年、みんなの心身の健康を見守り、たくさんの笑顔、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。

# 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、さらに実践して心身共に健康な体をつくっていきましょう。



## ～体の健康編～

### 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、けがが起こる環境要因や人的要因はないか考えて行動しよう。
- ストレッチや運動習慣を通して体力向上を行い、けがに強い体をつくろう。

### 視力低下予防

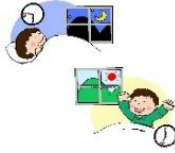
視力低下による将来の目の病気のリスクを下げよう。



- 姿勢よく…画面との距離に気をつけよう
- 目を離す…遠くを見よう
- 目の休養…時間の意識、まばたきをしよう

### 睡眠

睡眠の働きには、記憶の整理と定着、免疫力を高める、生活習慣病の予防、心の安定があります。



ご飯を食べる、早起きして太陽の光を浴びる、寝る前ゆっくり過ごすなど規則正しい生活をして睡眠ホルモンを促しましょう。

### 朝ご飯

朝ご飯には体温を上げる、やる気を上げる、体内時計のズレを直す、眠気を減らす働きがあります。また、体温が上がると感染症や「がん」などの病気に強くなります。ご飯やパンなどの炭水化物は必ず食べるようにしましょう。

## ～心の健康編～

### ♡ コミュニケーションの取り方

自分と相手が対等な立場で関わることができるよう、自分も相手も大切にしたい気持ちの伝え方を意識しましょう。

- 言葉を選ぼう
- 自分の気持ちを素直に表現しよう
- 具体的な提案をしよう



### ♡ 見方を変えてみよう

リフレーミングで、自分や相手の短所を長所に変える、状況を前向きに考える、とらえ方を変えると心が楽になります。

- ほかに人を励ますようにしてみよう
- 別の可能性を考えてみよう
- その経験から自分は何ができたか考えよう

### ♡ 心を安定させよう

思春期は、性ホルモンが増加して攻撃ホルモンが活発になるためイライラします。

また、怒りや不安に対処する脳の発達が未熟なため、気持ちが不安定になりやすいです。

- 規則正しい生活で幸せホルモンを出そう
- 気分転換などして心のゆとりをもとう

### ♡ ストレスを乗り越えよう

- 大きく、長引くストレスは誰かに話そう
- 体を動かし、気持ちを切り替えよう
- リフレーミングをし、考えを前向きにとらえよう
- 自分を支えてくれる人、今までの経験、自分の長所を乗り越える力に変えよう