

保健だより 7月



7月の保健目標

「夏を健康に
過ごそう」

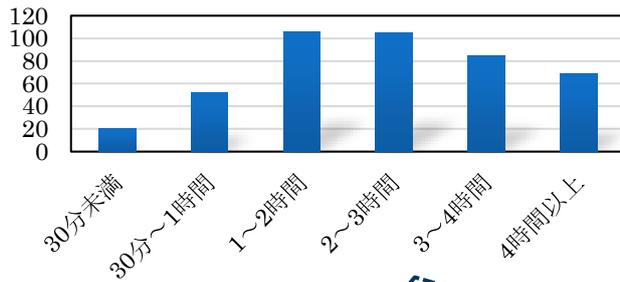
No. 4 / 令和4年7月7日 知多市立中部中学校 保健室

6月下旬から猛暑が始まり、今年の夏はより一層体調管理に注意が必要です。休憩や水分補給をこまめに行い、熱中症にはくれぐれも気を付けてください。そして、3年生にとって最後の郡大会・コンクールが行われています。仲間と声をかけ合い、最後まで全力を尽くしてがんばってください。

さて、もうすぐ夏休みです。自由に使える時間が増える分、勉強や部活動など、「何かこれだけはがんばる！」という決意表明をして臨むと、有意義な夏休みになるかと思います。

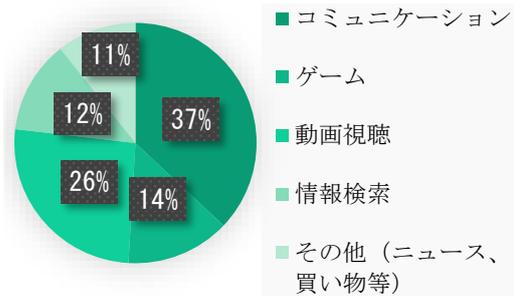
「健康に関するアンケート」の結果（昨年11月調査）

スマホ等の平日の1日あたりの使用時間



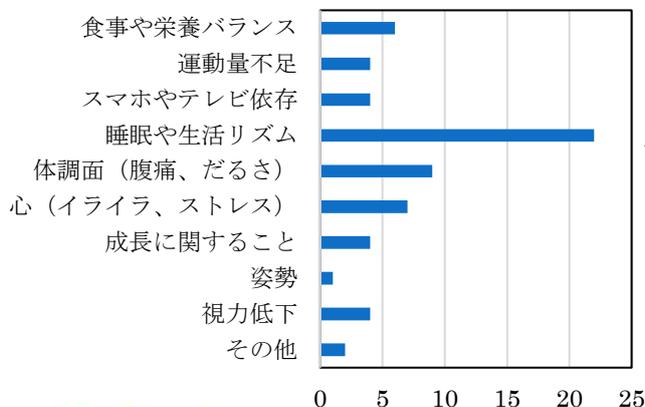
帰宅後から夜寝る間に、多くの時間をスマホ等の時間にあてていることが分かります。

スマホの主な使用目的



スマホは、コミュニケーションツール、ゲームや動画視聴など、便利で楽しい反面、健康面へのさまざまな影響、SNS上のトラブルにあうなど、使用時間やルールを今一度振り返って試みる大切ですね。

自分の健康生活で気になること



「最近寝ても疲れがとれていない気がする」「夜遅い時間まで寝られないことがある」「授業中眠い」「生活リズムが崩れているような気がする」など、睡眠に関する悩みが多くあり、学校保健委員会の年間テーマを「睡眠」としました。

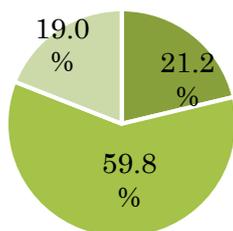


第1回学校保健委員会「ぼっちい睡眠で心も体も健康に！」(7/5)を終えて

3年生を対象に学校保健委員会を開催しました。講師にあいち健康プラザ 大脇花奈様をお迎えし、質のよい睡眠について、分かりやすく具体的に教えていただきました。保健委員の司会・進行のもと、寸劇発表から始まりました。さて、みなさんはどんな学びができたでしょうか。まずは、6月に実施した3年生対象のアンケート結果で気になる点をあげました。1・2年生のみなさんも自身の生活を振り返ってみてください。

朝起きるときは、すっきり目が覚めますか

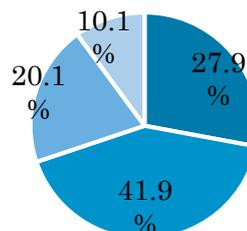
「少し眠い」「眠くてなかなか起きられない」の割合が約8割



- ①すっきり目が覚める
- ②少し眠い
- ③眠くてなかなか起きられない

からだのだるさや疲れやすさを感じますか

「よくある」「ときどきある」の割合が約7割



- ①よくある
- ②ときどきある
- ③あまりない
- ④ない

就寝時間が遅い(23時以降)人ほど、回答が多い項目は??

- ★平日の勉強以外のメディア平均時間 (5時間16分)
- ★寝る直前までメディアを使用することがよくある (68.5%)
- ★からだの疲れやだるさを感じることもある (65.2%)
- ★寝不足を感じることもある (66.3%)
- ★帰宅後に仮眠をすることがある (52.8%)



— 生徒の感想の紹介 —

睡眠の量やタイミングだけでなく、質も大切だということが分かり、質を高めるには、リラックスしたり、体温が上がり過ぎないようにしたりするなど、いろいろな要因が重なっていることが分かった。寝る前だけでなく、1日の行動に気を付けて生活したい。

最近、テスト期間中に寝るのが遅いことがたびたびあり、この授業をきっかけに早く寝て、毎日一定の時間に起きる努力をしたいと感じた。朝起きたら、太陽の光を浴びるなどして、毎日元気でスッキリ生活できるようにしたい。

最近、ぐっすり眠れていないことが増えてきたので、よい睡眠のためにメディアの使い過ぎや、お風呂の時間に気を付けたい。リラックスする深呼吸やストレッチも参考にしたい。今後は平日と土日の寝る時間・起きる時間に差をつけないよう気を付け、これを機に工夫してよい生活を送れるようにしたい。

