

保健だより 9月号

令和5年9月1日 NO. 5 北条中学校 保健室

本日から2学期が始まります。今年も感染対策を徹底しながらのスタートとなります。例年よりもより一層規則正しい生活を心がけ、新型コロナに感染しないよう、また熱中症にならないように学校生活を送りたいですね。

5日から体育祭の練習が始まります。今年も午前中みの体育祭になります。自分の健康管理をしっかりしながら頑張っていきましょう。

ケガや事故のない体育祭にするために…

① 早寝早起きで十分疲労を回復しましょう。

- ・1日7～8時間の睡眠を取りましょう。今日の疲れは今日のうちにとりましょう！
- ・早く寝れば、成長ホルモンの分泌もよく、記憶も整理されます。



② 朝昼晩3食しっかり取り、エネルギーを補給しましょう。

- ・特に、朝ご飯！栄養バランスも考えて食べましょう！
- ★朝ご飯は、いろいろな種類のをバランスよく食べてくるようにしましょう。朝食べると気持ち悪くなる…という人もいますが、前日の晩ご飯をとる時間、食べる量、またいつもより早く寝る等の習慣を見直してみましょう。倒れて困るのは自分です…。
- ◎たんぱく質＋ミネラル、ビタミンを豊富とりましょう！
- おすすめ食品…海藻、小魚、牛乳、レバー、魚介類、卵、緑黄色野菜、大豆、チーズなど。

③ 暑さ対策「熱中症対策」をしよう。※特に大切！！

- ・帽子、お茶、汗ふきタオルをもってきましょう。
- ・こまめに水分を補給しよう。
- ・規則正しい生活をおくることが一番の予防法です。疲れたらしっかり休むようにしましょう。
- ・就寝時に熱中症にならないように、冷房を上手に使い快眠できる環境をつくりましょう。



④ 爪を短く切ろう！（激しい競技では要注意）爪が割れてしまいます。

- 家で短く切ってきてきましょう。爪が長いと自分も他の人も傷つけることになります。保健室にも爪切りがあります。忘れた人は切りにきましょう。

⑤ 「もう少し、ギリギリまで…」と無理をせず、体調が悪いと感じたら早めに体を休めましょう。

健康診断結果を受けて…

夏休み中に歯や視力の治療は終わりましたか？今年も受診している人が少ないです。受診できていない人は早めに病院へ。また、受診済みの用紙を持っている人は、早く保健室へ持ってきてください。かばんの中に入れておけばいいと思いませんか？

【保護者の皆様へ】

- ・体育祭の練習ですり傷、切り傷、捻挫等のけがが多く見られます。保健室では、「今日」「今」起こったケガの応急手当をします。長期的な手当、湿布、絆創膏の交換等はご家庭で対応をお願いします。
- ・暑さもまだまだ続くと思います。熱中症と見られる症状をお子さんが訴えたときは、軽い症状でもお迎えをお願いしたいと思います。ご理解、ご協力をお願いいたします。
- ・身体の疲れをとるために、しっかりと睡眠をとるようにご家庭でも話していただければと思います。



【夏休みに学校保健委員会を開催しました】

8月22日に本校の校長室にて、4年ぶりの対面による学校保健委員会を開催しました。学校医の織田先生、学校歯科医の窪田先生、また PTA の役員の皆様と教職員で、北条中学校の生徒の体力測定の結果、健康診断の結果、健康生活アンケートの結果、給食のこと等について意見交換をしました。

【体力測定の結果より】

- ・男子…50m 走は強い、上体起こし弱い傾向。握力、立ち幅跳び、ハンドボール投げ成長みられる。反対に長座地前屈（柔軟性）は弱いので授業等で強化していきたい。
- ・女子…1年生は50m 走のみ平均を超えていたが他の項目はかなり低い。また、3学年とも長座地前屈（柔軟性）はかなり低い。男子と同じように授業等で強化していきたい。

【健康診断結果より】

- 疾病異常…男女ともに肥満傾向が高い（昨年度も）
- 歯科…う歯二極化 歯肉炎増加 等

【健康生活アンケート結果より】

- ・心や体の不調を感じますかでは年々「特にない」が増加。3年で大きく変わっている。コロナ禍の時と比べると全然違う。以前のように戻らないが少しずつ元気が戻ってきているのではないかな。
- ・不安や悩み事が解消できていますかでは、年々できなくなっている。解消できている、わからないと答えている生徒が約30%いるのが気にかかる。
- ・不安なことの解消方法は、3年前と少し違ってきているのが、今年は家族と話す割合として高い。家での会話が増えているのかもしれない。
- ・就寝時間で、1:00以降に就寝している生徒が14名いる。本当はもっといると考える。12時以降の就寝時間では2・3年生が多いのが気になる。

【給食より】

- ・加西市産「地産地消」推奨。2年生が家庭科の時間考案したメニューが2学期に提供予定。
- ・バランスの良い朝ごはんを食べてきてほしい。

【指導助言・意見交換】

- ・ストレスはみんなにあり、自分で解消できればいいができない子どもたちがいる。気づく大人が必要ではないか。気づく配慮がいる。
- ・歯ぎしりについて質問。ストレスからくるものもあるので、専門医に相談する方がいい。（就寝時のマウスピースなど）
- ・新型コロナ感染症が増加傾向にある。手洗いうがい等の予防を継続する必要がある。