

保健だよい



安城市立桜井中学校 保健室

R8.1.30 No.10

インフルエンザの流行が続いている。早寝早起き朝ごはんと、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

一年間のまとめの季節となりました。3年生は中学校生活もあとわずか。「笑う門には福来る」と言います。笑顔で今年度を締めくくりましょう。

2月の保健目標 心の健康について 考えよう



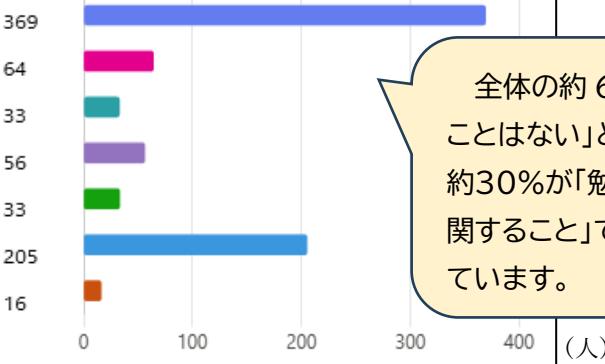
こころのアンケートの結果より

桜井中では、年間5回（4、7、10、12、1月）こころのアンケートを行い、みんなのこころの健康状態をチェックしています。

データで見るこころの健康状態（1月のアンケート結果より）

- 実施者数 621人（実施率85.8%）実施率が低く残念でした。しっかり取り組もう！
- 今悩んでいることはどのようなことですか？*当てはまるものすべて答えましょう。

- 悩んでいることはない 369
- 学校生活に関する事 64
- 家庭生活に関する事 33
- 友達に関する事 56
- 家族に関する事 33
- 勉強や成績、進路に関する事 205
- その他 16



全体の約60%が「悩んでいることはない」と答えました。また、約30%が「勉強や成績、進路に関する事」で悩んでいると答えています。

悩んだり困ったりしたとき、その悩みを誰かに聴いてもらうことで、気持ちが楽になった経験はありませんか？でも、「友だちにこんな話をしたら、相手が困ってしまうかも……。」と、なかなか話を切り出せない時もあるでしょう。そんな時は周りにいる大人を頼ってみてください。家族や学校の先生、塾や習い事の先生など、あなたのことを気にしている大人がきっといるはず。その悩み、言葉にして伝えてみてね。



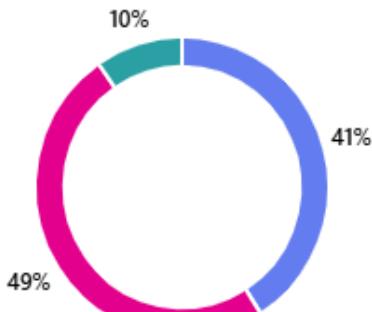
健康委員会企画 「睡眠セルフチェック」を振り返って

インフルエンザなどの感染症が流行する時期に、健康委員会では体の免疫力を上げるために企画を行いました。企画1「みんなで体を動かそう！ボールを運べ！タイムアタックチャレンジ」では、昼放課に外で体を動かす企画を行い、外遊びを呼びかけました。企画2「あなたの睡眠は大丈夫？！睡眠セルフチェック」では、自分が健康でいられるための睡眠時間について考え、自分で決めた寝る時刻と起きる時刻を意識した生活を呼びかけました。

第2回睡眠セルフチェックの振り返りから 全校生徒対象 1/16～1/23Formsにて実施

睡眠時間を意識した生活ができましたか？

- できた 175
- 時々できた 211
- できなかった 41



セルフチェック週間の感想から

目標時間に眠れるように頑張ることで、朝起きる時間も守れるようになった。

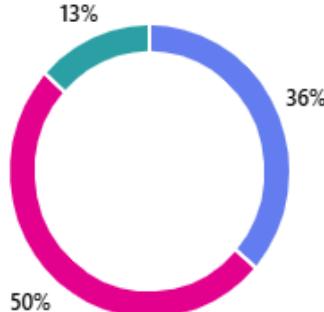
あまり目標を守ることができなくて、よく眠くなっていたり体調が良くなかったりしたので、睡眠の大切さがよくわかった。

意識してみると、体調が良くない日ほど睡眠時間が短いことに気づいて、睡眠の大切さを知った。

自分で設定した睡眠時間を守ることで、いつもよりぐっすり眠れたり、イライラする事も減った。

寝る時刻と起きる時刻の目標を守ることができましたか？

- できた 155
- 時々できた 214
- できなかった 57



睡眠時間を意識せずに、寝る前にスマホを見ていると、朝全く起きられなかつたから、これからは寝る前にスマホは絶対見ないようにしたい。

今回の健康委員会の企画では、免疫力を上げるために、外で体を動かすことと、睡眠時間をしっかりとることに注目した取組をしました。この2つを意識した生活を、今も続けることができていますか？



桜井中では、3学期が始まってからインフルエンザの大きな流行は見られていません。

今後も、運動、睡眠、そして栄養面に十分注意をした生活をして、体の免疫力をUPさせ、インフルエンザにかかるない体力をつけていきましょう。