

保健だより



安城市立桜井中学校 保健室 R8. 2.26 No.1 1

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。それぞれの進路に向け、体と心の健康に気を付け、新たなスタートを切って前へ進んでいってください。

一年のまとめの時期です。自分の健康生活について振り返ってみましょう。

3月の保健目標

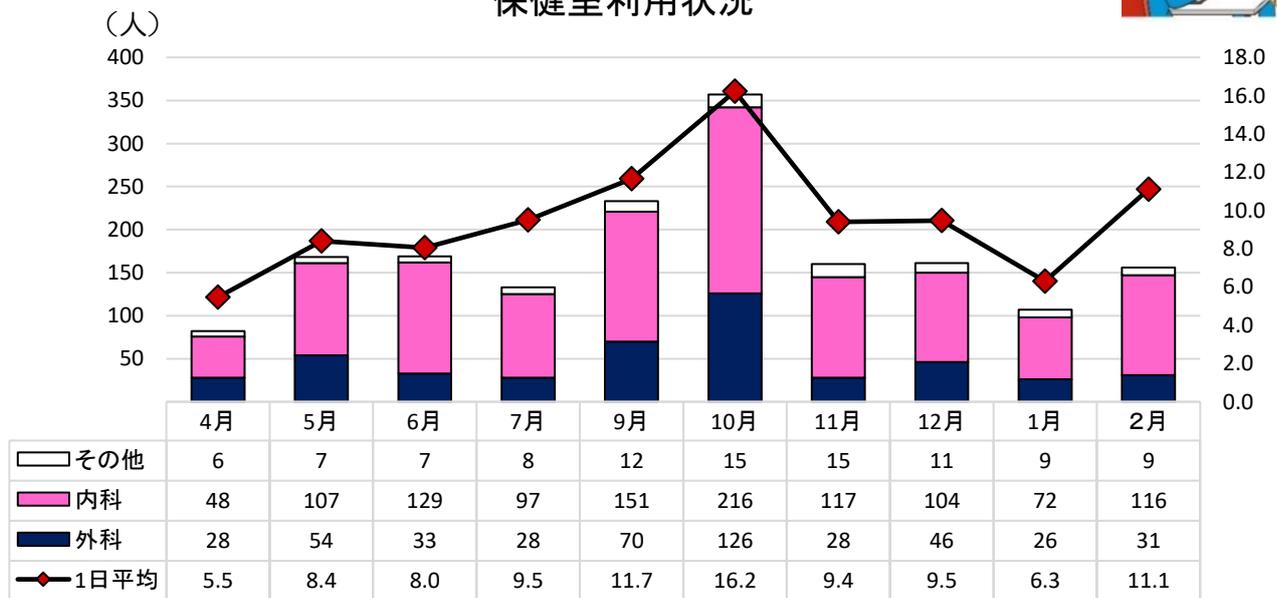
健康生活の 反省をしよう

一年間の保健室の記録

4月9日～2月20日



保健室利用状況



一日平均来室者数…約 10 人/日

一番多かった病気…頭痛



一番多かったけが…擦り傷

あなたは、今年度何回保健室を利用しましたか？けがや病気以外にも、身長をはかったり、おしゃべりをしたり、健康委員会の仕事をしにきたり、心と体のよりどころとして保健室を利用した人が多かったですね。

保健室



第2回学校保健委員会を開催しました

2月13日（金）、1、2年生健康委員と本校職員その他、PTA役員の方、学校医の先生、学校歯科医の先生、学校薬剤師の先生にご出席いただき、第2回学校保健委員会を開催しました。



健康委員会からは、後期健康委員会企画「感染症を予防しよう！」の取組について発表しました。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」と企画2「あなたの睡眠は大丈夫？！睡眠セルフチェック」の2つの企画を通して、**外遊びや睡眠習慣を整えることが、体の免疫機能を高め、インフルエンザなどの感染症予防につながることを**、全校生徒に伝えることができました。

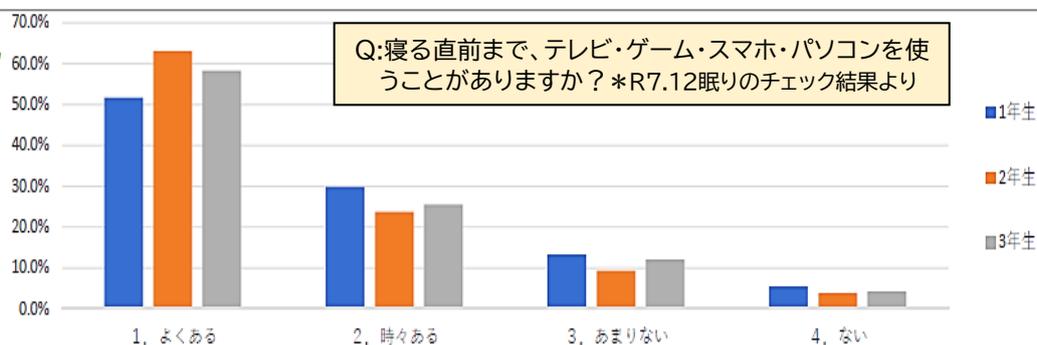
東洋羽毛株式会社の睡眠健康指導士の講話「睡眠で未来が変わる！～自分の睡眠を見直そう～」では、①睡眠の大切さと、②良い睡眠のための眠り方について、事前アンケート「眠りのチェック」の結果を基に、教えていただきました。

適切な睡眠時間は8～10時間ですが、桜井中生の平均睡眠時間は7時間36分でした。自分に必要な睡眠時間は人それぞれです。①**毎朝スッキリ起きることができる。**②**午前中に眠たくならず、授業に集中できる。**この2つができていない人は、少しでも睡眠時間を増やすことが必要です。また、桜井中生の68%の人は、休日の朝起きる時刻が2時間以上遅くなっています。これは、体内時計のコントロールが狂ってしまう「**社会的時差ボケ**」の状態です。①**朝日を浴びる。**②**朝ご飯を食べる。**この2つを行うことで体内時計を整えるとよいです。

良い睡眠で、自分の未来を考えましょう。



桜井中生の半数以上の方が、寝る直前までゲームやスマホなどを使用しています。寝る時刻や寝付きの悪さへの影響が心配されます。



健康委員は、真剣に話を聞きメモをしっかりとって参加をしました。後日、健康委員から全校のみなさんに今回学んだことについて、健康委員会だより「桜井スマイル」を発行する予定です。