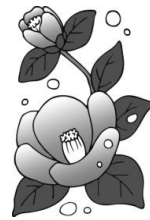


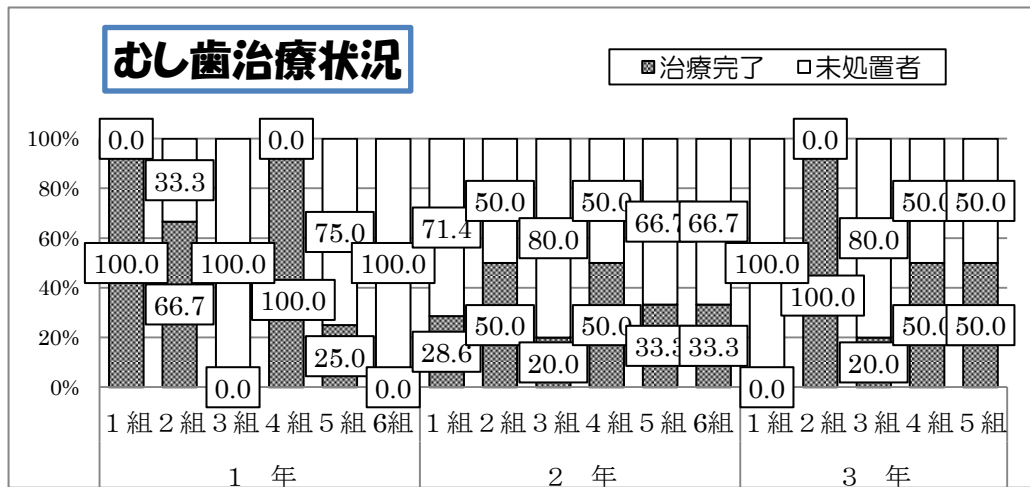
保健だより



NO. 13
2015年2月16日
船引中学校保健室



1月に流行したインフルエンザが一時落ち着いてきたところでしたが、また先週から2年生に発生し、本日2年生、5名がかかっています。まだまだ安心はできない状態です。引き続き、手洗い・うがいをして予防に努めてください。寒い思いをすると風邪やインフルエンザにかかりますので防寒対策も続けましょう。



今年度の歯科検診の結果、むし歯のあった人のクラス別の治療状況は、グラフのとおりです。治療率は、2月13日現在で、**全体で37.7%**です。人数にすると、治療を完了した人は**69人中、26人**です。まだ、治療をはじめていない人は、1年間むし歯を放置してしまっただけで、今は痛みがなくてもむし歯はどんどん進行してしまい、自分の歯を失うことになってしまいますので、1日も早く治療を始めましょう。

受験生の皆さんへ

[朝型生活への切り替え]

夜遅くまで勉強している人が多いのではないのでしょうか。入試は朝から行われるため、本番でしっかり頭が働くように「夜型」から「朝型」へ生活を切り替えていきましょう。

[前日の準備]

当日の朝、あわてて準備したら入れ忘れ...ということがないように、持ち物や服装の準備は前日に済ませておきましょう(寒さ対策も忘れずに!).

また、不安から遅い時間まで勉強したり、緊張で眠れなくなったりするかもしれませんが、早めに布団に入りましょう。

[当日・会場に着くまで]

しっかり朝ごはんを食べ、脳もお腹も栄養満点! 交通機関のダイヤ乱れなど、もしもの事態も考え、時間に余裕をもって出発しましょう。

[会場に着いたら]

自分だけが緊張しているわけではありません。ゆっくりと深呼吸をしてみると、過度の緊張を避けられます。全力を出し切って頑張りましょう!

船引中学校区学校保健委員会が行われました!

今年度、2回目の船引中学校区(船引小学校・美山小学校・瀬川小学校・要田小学校・船引中学校)の学校保健委員会が1月29日、船引中学校で開催されました。目のアンケート結果報告と生活習慣改善に向けて話し合いがなされました。本校から生徒代表として保健委員長と副委員長が参加して、中学校の目のアンケートの実態とその対策案を発表しました。生徒の立場から、しっかりと考えを話すことができました。



船引中学校アンケート結果

平日は、どれくらい携帯電話をしますか?

学年	性別	しない	1時間~2時間未満	2時間~3時間以上	3時間以上
1年	男子	60.3%	12.8%	15.4%	5.1%
	女子	46.0%	21.8%	12.6%	10.3%
2年	男子	49.4%	14.3%	13.0%	9.1%
	女子	38.0%	15.2%	21.7%	15.2%
3年	男子	49.3%	12.0%	17.3%	9.3%
	女子	43.3%	14.9%	11.9%	19.4%

平日は、どれくらいテレビを見ますか?

学年	性別	しない	1時間~2時間未満	2時間~3時間以上	3時間以上
1年	男子	10.3%	33.3%	25.6%	25.6%
	女子	11.5%	20.7%	24.1%	41.4%
2年	男子	21%	7.8%	40.3%	22.1%
	女子	9.8%	26.1%	37.0%	22.8%
3年	男子	11%	8.0%	33.3%	26.7%
	女子	6.0%	1.9%	37.3%	37.3%

平日は、どれくらいゲームをしますか?

学年	性別	しない	1時間~2時間未満	2時間~3時間以上	3時間以上
1年	男子	28.2%	14.1%	34.6%	12.8%
	女子	64.4%	12.6%	1.5%	9.2%
2年	男子	45.5%	16.9%	16.9%	11.7%
	女子	73.9%	7.6%	18.5%	0%
3年	男子	57.3%	12.0%	20.0%	6.7%
	女子	79.1%	10.4%	10.4%	0%

健康問題の一つである「視力低下者が全国と比較しても多い」という現状を踏まえ、目に影響すると考えられる携帯電話やテレビ、パソコン、ゲーム等を使用している時間を調査してみました。

平日と休日の使用状況を調査してみて、休日はもちろんですが、平日でも、携帯やテレビ、パソコン、ゲーム等で長時間、目を使用している人が多いのに驚きました。長時間使用していれば、視力が低下するのも当然です。また、夜遅くまで使用していて、睡眠時間が不足し、生活習慣の乱れから体調が悪くなることも考えられます。朝、すっきり目を覚ますことができなければ、食欲低下のために朝ごはんを食べないで登校することも考えられます。また、排便の習慣もつかないでしょう。このように、使用時間の長さは、目ばかりではなく生活習慣にも影響します。

依存症にならないよう、約束事を決めて健康のために長時間使用しないようにしましょう。



