

保健便り

平成28年8月号

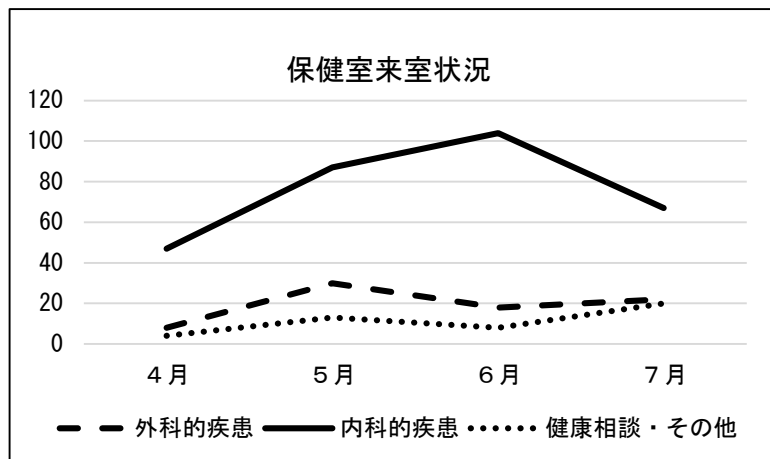
8月の保健目標
疾病の治療に努めよう

9月の保健目標
運動と栄養について考えよう

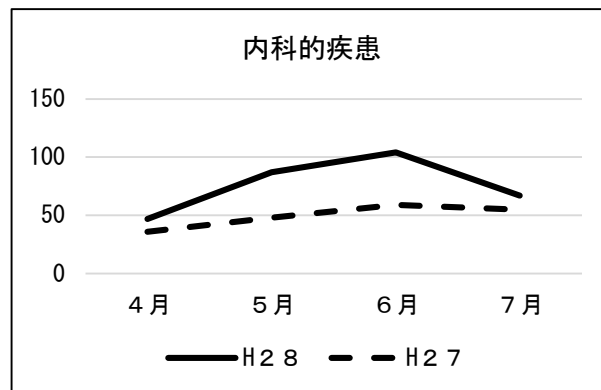
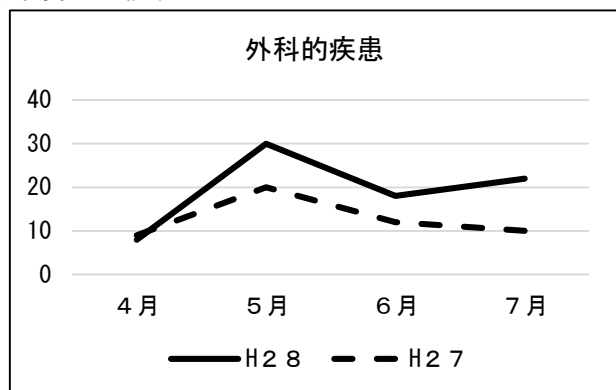
2学期がスタートしました。充実した夏休みを過ごせましたか。まだまだ暑さが続きます。

引き続き熱中症や食中毒に気を付け、元気に学校生活を送っていきましょう。

1学期（4月～7月）の保健室来室状況



昨年度と比較すると…



外科的疾患・内科的疾患共に、昨年度より来室者数が増えています。

2学期は、来室者が減少し、みなさんが元気に学習に取り組めることを願います。

食事・運動・睡眠等の基本的な生活習慣を整え、体調管理につとめましょう。

【食事】

だいたい決まった時間に食べる、栄養バランスに気をつける。

1度の食事で主食、主菜、副菜、汁物を食べよう心がけ、その中に肉や魚・卵、乳製品、野菜、ご飯やパンなどの炭水化物、油脂が含まれているかチェックしてみましょう。

【睡眠】

決まった時間に寝る、睡眠時間を確保する、良質な睡眠がとれるよう気をつける。

夜12時までには就寝し、6時間以上（可能なら7～8時間）は寝るようにしましょう。

寝る前に音楽を聴く・読書をする、軽くストレッチをする、部屋を暗くするなどしてリラックスできるよう心がけ、朝起きた時には太陽の光を浴びる、顔を洗う、朝食を食べるなどしてすっきり目覚められるようにしましょう。

【運動】

体育の授業以外で運動をしない人は、1日30分程度歩くなど、少しずつでも体を動かすことを意識してみましょう。

マイボトル運動

5月25日～6月29日の毎週水曜日に、保健委員が各教室でマイボトルを持参している人数を調査しました。集計結果は以下の通りです。

日付	5/25	6/8	6/15	6/22	6/29
持参率(%)	93.5	94.3	96.4	97.2	95.2

持参率が高く、素晴らしいです。毎日忘れずにマイボトルで飲み物を持参し、こまめに水分補給をしてください。

8月の保健目標は「疾病の治療に努めよう」です。

本校の学校保健目標における8月の保健目標は、「疾病の治療に努めよう」です。

定期健康診断は6月ですべて終了し、治療や精密検査の必要がある人には通知をしました。

夏休み中に受診済の場合は、治療または受診済の報告書を保健室に提出してください。

「我が家のスマホ利用ルール」

前回の保健便りで、各家庭でのスマートフォン利用のルールについて募集したところ、こんなアイデアが寄せられました。



- ・ 使用時間は1日30分まで
- ・ 10時以降は使わない
- ・ 課題が終わるまで置いておく
- ・ 充電は3日に1回
- ・ 帰宅したら決まった場所に出す
- ・ 暗いところでは使わない
- ・ 家族といるときはなるべく使わない
- ・ 学校を欠席した日やテスト前は預ける

「使用時間」「使用する環境」についてのルールが多いようです。

寄せられた意見を参考にして、よりよいスマホ利用に取り組んでください。

保健室コラム



その3「スマホ」

○スマートフォンを持っている人は、どのように使用していますか。

連絡手段？SNS利用？ゲーム、暇つぶし…

1日にどのくらいの時間使用しているか、振り返ってみてください。

意外と長時間になっているかもしれません。

○スマホの使いすぎは、健康被害につながります。

肩こり、頭痛、寝る直前の使用による不眠症だけではなく、

ストレートネック（首の湾曲が真っ直ぐに変形）、テキストサム症候群（小指の変形）、

さらには脳、精神面への悪影響も生じることがあります。

○「自分のスマホなのに、勝手に使用のルールを決められて不満」という声を耳にします。

ですが、スマホはおうちの方に与えられているものですよね。

使わせてもらっているものなら、当然決められたルールを守るべきではないでしょうか。

○一生に一度の高校生活。時間をどう使うべきか、今何をすべきか考えてみてほしいと思います。

