

ほけんだより 3月

令和5年3月1日
呉市立両城中学校

3月の保健目標

- 健康生活を振り返ろう
- 耳を大切にしよう



さて問題です。“雪が解けると何になるでしょう？”

正解は「水になる」…それも一つの正解ですが、もう一つ答えがあります。それは「春になる」。雪が解け、動植物が一斉に動き出す時期がやってきます。みなさんも4月からそれぞれの環境で新しいスタートが切れるように、3月のうちに今年度の自分の生活を振り返っておきましょう。
(裏面をチェック♪)

感染対策の行動基準 “レベル1”へ

大きな変更は2点

- ① 校舎前で(本人・家族の)健康観察→各教室で(本人のみ)健康観察になります。朝8時までの検温・ロイロ入力は変わらず行ってください。
- ② 家族に風邪症状が見られる場合でも、本人に風邪症状が見られなければ登校可です。



予防しよう

ヘッドホン・イヤホン 難聴

音はどうやって聞こえるの？



耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

予防Point 01

長時間・大音量で聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。

予防Point 02

耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。

予防Point 03

身近な病気だと知ろう

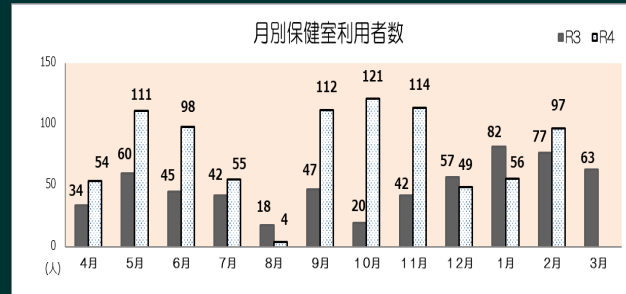
スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12~35歳)に、難聴の危険があるといわれています*。とても身近な病気なのです。

WHO (世界保健機関より)

令和4年度 保健室利用状況 (~2月末 のべ人数)

今年度の保健室利用者は、のべ **871人** でした。(前年度 519人)

内科的、相談等による利用は **556人** , けがによる利用は **315人** でした。



○月別では **10月** が最多でした。

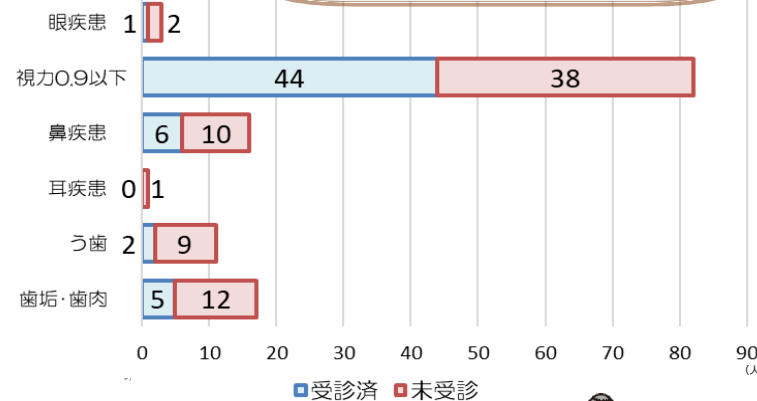
➔相談利用が増加。早めの援助希求ができる生徒が増えています。

保護者のみなさまへ

【内科的】昨年同様、日々の健康観察の徹底により、発熱等による来室は少なかったです。来室頻度が高く、生活リズムやスマホ使用等に課題があると判断した生徒については、個別に生活の振り返りや保健指導を実施し、保護者連携させてもらいました。

【外科的】救急搬送レベルの災害はありませんでしたが、昼休憩に外で遊んだ際のけがが目立ちました。皆で気持ち良く遊べるよう、けがのない遊び方について指導しています。
▶10月に実施した「寝る前スマホ」の取組が好評でした！健康的な生活を習慣化させるため、今後も家庭でのルールを適宜見直しながら継続してほしいと思います。
今年度のほけんだよりは今回で最後となります。ありがとうございました。

R4 健康診断後の受診状況



保護者のみなさまへ

お忙しい中、お子様の健康管理のため専門医へ足をお運びいただき、ありがとうございました。

まだ受診していない生徒や通院の継続が必要な生徒もいるかと思えます。

今後もお子様が心身ともに元気に通学することができますよう、引き続きご協力のほどよろしくお願いいたします。



自分でつけよう

健康の通知票



この1年を振り返って、5段階で評価してみよう

- 5 …… 毎日できた
- 4 …… だいたい毎日できた
- 3 …… できたりできなかったり
- 2 …… あまりできなかった
- 1 …… ほとんどできなかった

食事編



朝・昼・夜ごはんを毎日きちんと食べている

5 4 3 2 1

栄養のバランスよく食べている

5 4 3 2 1

ダイエットのために、〇〇だけや〇〇ぬきをしていない

5 4 3 2 1

ジュースやおやつを食べすぎないようにしている

5 4 3 2 1

合計

点

心編



人の気持ちを考えて話したり行動したりできている

5 4 3 2 1

悪口や陰口を言わないようにしている

5 4 3 2 1

困っている人に声をかけたり助けたりできている

5 4 3 2 1

ストレスをうまく発散している

5 4 3 2 1

合計

点

社会編



気持ちよくあいさつができています

5 4 3 2 1

家族の中で役割を持っている

5 4 3 2 1

学校で割り当てられた役割を果たしている

5 4 3 2 1

将来の夢や目標について考えることがある

5 4 3 2 1

合計

点

睡眠編



毎日、早寝早起きをしている

5 4 3 2 1

睡眠時間を7時間以上とっている

5 4 3 2 1

寝る2時間前にはスマホやゲームをやめるようにしている

5 4 3 2 1

朝起きたら日光を浴びている

5 4 3 2 1

合計

点

運動編



毎日適度な運動をしている

5 4 3 2 1

ウォーミングアップやクールダウンをしっかりしている

5 4 3 2 1

痛いところがあったら思い切って休むようにしている

5 4 3 2 1

運動のあとはからだを清潔にしている

5 4 3 2 1

合計

点

評価結果

すべての合計

点

81~100点

からだも心も健康そのものの1年でした。来年もその調子!

61~80点

あともう少し「できている」日を増やして、毎日をより充実させよう

41~60点

まず「できている」日のほうが多い項目を増やそう。充実した毎日は健康的な生活から

21~40点

「できなかった」理由を考えてみよう。来年は健康を意識して毎日を過ごしてみよう

0~20点

からだや心の不調はありませんか? 来年はできることからやってみよう

