

ほけんだより 3月

令和3年

3月7日

上矢作中学校保健室



3月に入り、日中は暖かい日が続いています。ご家庭では、毎日の健康管理に努めていただきありがとうございます。3年生は今週で卒業、1、2年生はあと3週間で修了式、1年間のまとめの時期となります。季節の変わり目で体調を崩しやすい季節です。睡眠時間を多めにとり、疲れがみられる時にはゆっくり身体を休め、バランスの良い食事で抵抗力をつけるよう、健康管理をよろしくお願いします。

3月の保健行事

- 7日(月) HLP 3年生
- 8日(火) つめ・頭髪検査 (全校)
- 18日(金) HLP 生活調査

今年度最後のHLP(生活調査)となります。

食事や睡眠、運動等の生活習慣を振り返り、感染症に負けない体づくりができるように免疫力を高める生活習慣づくりをしていきましょう。

2月の各学級のHLPより



2月24日に薬剤師の川路先生に環境検査をしていただきました。CO2濃度を測定した教室では、基準値以下の1000ppm以下を保てていました。毎日換気を徹底している効果が表れていると感じました。また、照度検査では、照度が低い位置から、なるべく照明の下に座席を配置できるように移動をしました。これからも定期的に環境を見直し、快適に過ごせるよう努めていきたいと思います。

「健康手帳」をご確認ください

「健康手帳」を1、2年生は14日(月)に配付しますので、3月18日(金)までに内容を確認後、裏面の「3学期」の箇所へ押印をし、担任まで提出してください。3年生は来週中に家庭にお返ししますので保管してください。

1月の身体測定結果について記入してあります。治療がまだ済んでいない方はこの機会に治療を進めていただくよう、よろしくお願いします。



学校保健安全委員会を行いました

生徒の皆さんが安心して学校生活を過ごせるように、2月に学校医、学校歯科医、学校薬剤師、栄養教諭、PTA 代表の皆さんに参加していただき、安全で安心な学校生活が送れているか今年度1年間の取り組んできた様子をお伝えし、来年度への課題について助言をいただきました。

コロナウイルス感染症予防の制限のある中での生活スタイルの定着

- ・毎日の手洗い、うがい、手指消毒、マスクの着用、HLPで毎月の生活習慣を振り返り健康な生活習慣を身に付ける
- ・休み時間の換気の徹底、CO2濃度が1000ppm以下を保つよう意識する
- ・黙食、学年ごと水道を分けて距離をとっての歯みがき

これからも一人ひとりが意識し、安全に生活ができる取り組みを継続していきたいと思います。また、毎月HLPの取り組みを行ってきましたが、自分の点数を意識して来月の目標を立てることができていました。

HLP 毎月の課題への取り組みからの改善点

- ・朝食の食事内容を考えてバランスよく食べられるようになった
- ・睡眠時間を確保できるように、ゲーム時間を短くするよう意識できた
- ・部活動がなくなり運動不足を解消するために、家庭での運動時間を工夫した
- ・点数が1点でも増えるように、睡眠時間を1時間長くするよう意識した
- ・よい点数がキープできるように課題を意識したことで、生活習慣が定着した

今後の課題

- ・7時間以上の睡眠時間が確保できないこと
- ・部活動が行えない時期の運動時間をつくれないこと

3月には今年度最後のHLP調査があります。今年度のまとめとして、自分の課題に取り組み、よい生活習慣の定着が図れるように過ごしていきましょう。

そのあくび、原因はあれ!?



「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなあ…」という人。睡眠時間は“しっかり”とったつもりでも、“ぐっすり”眠れていないのかもしれない。睡眠の質が下がると、気づかいうちに睡眠不足になることも。

睡眠の質が低下する原因

- 生活習慣 寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている
- 寝室環境 部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない
- ストレス 悩んでいることや気になることがある



睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。思い当たることがある人は要注意。本当にちゃんと眠れていますか？