

# 保健通信

～ヘルスプロモーション～



令和4年3月1日(火) No.33  
能登町立松波中学校保健室



今年度もあっという間で、3年生はもうすぐ卒業式、1・2年生は次の学年になります。3月は、締めくくりの月です。この1年間でできたこと、できなかったことを振り返り、4月に向けて準備を始めましょう。

## 3月の保健目標：健康生活を振り返ろう

みなさんは、この1年間、大きなけがや病気をすることなく、健康に過ごすことができましたか？今年度の自分の生活を振り返って確認してみましょう。

★1年間の振り返りをしよう！ できたものに○をつけましょう。

### 身体チェック

- ・風邪をひかなかった ( )
- ・大きなけがをしなかった ( )
- ・むし歯を治した ( )
- (なかった人も○)

### こころチェック

- ・困ったときは抱え込まず、誰かに相談できた ( )
- ・相手の気持ちを考えて過ごすことができた ( )
- ・自分なりにストレスを対処することができた ( )



### 衛生チェック

- ・食後は(3回)歯みがきをした ( )
- ・石けんでこまめに手洗いをした ( )
- ・清潔なハンカチをいつも持っていた ( )
- ・こまめに爪を切っていた ( )



### 生活チェック

- ・5定点を守って過ごせた ( )
- ・朝食を欠かさず食べた ( )
- ・メディアの使用時間を1日1時間を守った( )



## ★3月3日は耳の日！



### －耳の病気－

#### 中耳炎

鼓膜の内側の部分である中耳に起こる炎症です。特に強く鼻をかんだあとに、耳の痛みや耳閉感がある場合には中耳炎である可能性があります。耳の痛みは放っておくと、難聴などにつながるので、我慢しないようにしましょう。

#### ヘッドホン難聴

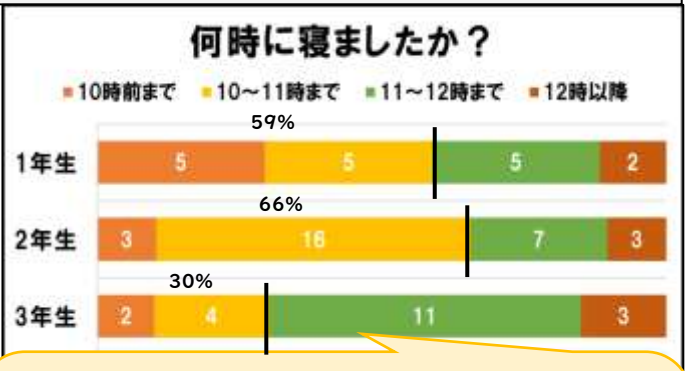
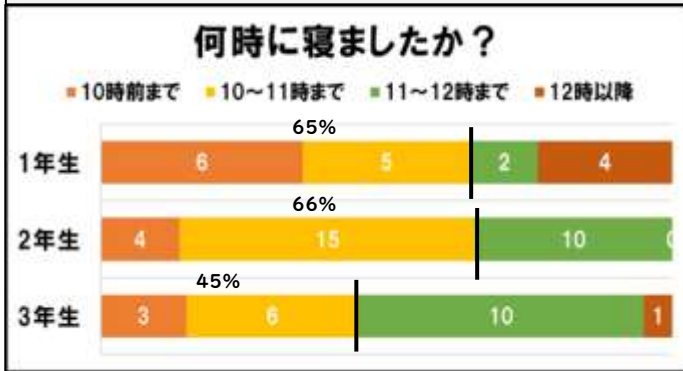
ヘッドホンやイヤホンを使い大きな音量で音楽などを聞き続けることにより、音を伝える役割をしている有毛細胞が徐々に壊れて起こる難聴です。大きすぎる音量で聞かないこと、長時間連続して聞かずに定期的に耳を休ませることなどが大切です。



# 〇●〇2月生活リズムチェックの結果〇●〇

<就寝時間> 決まり: 11時までに寝る

1月の結果: 達成率: 59% (1・2年生: 65%)    2月の結果: 達成率: 53% (1・2年生: 63%)

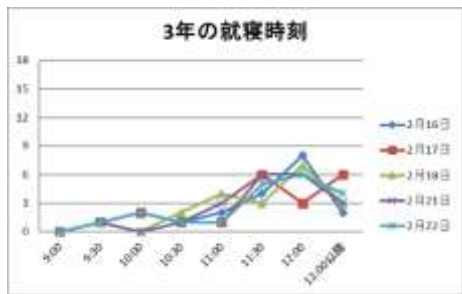
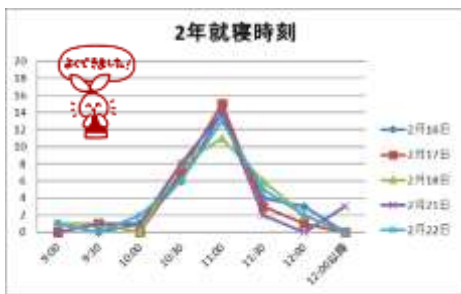
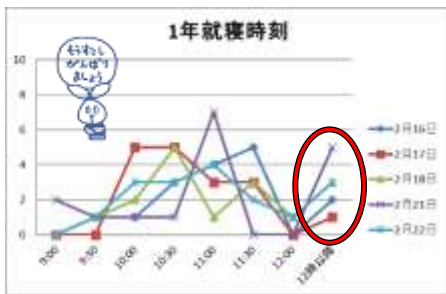


**決まり** ◎ 11時までに寝る。  
◎ 7時間以上の睡眠をとる。  
睡眠は疲労回復や学力 up、心の安定を図るためにとても必要です。十分な睡眠をとりましょう。

△ 2年生の「12時以降」の人数が増えました。  
○ 1年生の「12時以降」の人数が減りました。  
⇒ 12時以降に寝ている人が急に11時にリズムを変えることは難しいので、この調子で少しずつ早く寝るように心がけましょう。  
・ 3年生も万全の体調で受験に臨むために、十分な睡眠をとりましょう。

## 〇●〇2月五定点チェック(起床・就寝時刻)の結果〇●〇

今月は、保健生活委員会で「早寝を意識して11時までに寝よう」ということを呼びかけ、五定点チェックを実施しました。毎日の結果を集計・掲示し、分析を行いました。みなさん、意識して早寝ができましたか?



◇ 1年生の結果 ◇  
・ 起床の時間にバリエーションがある  
・ 就寝時間がバラバラ  
早寝を意識した取組についての分析  
・ ほとんどの人が11時までに寝ていた

◇ 2年生の結果 ◇  
・ 毎日、起床時刻がバラバラで寝かれない  
・ 就寝時刻が定まっている  
早寝を意識した取組についての分析  
・ ほとんどの人が11時までに寝ていた

◇ 3年生の結果 ◇  
・ 起床時刻はほとんど同じ。  
・ 12:00以降に寝る人がいる。  
早寝を意識した取組についての分析  
みんな勉強しているんだと思う。

【11時までに寝るを達成した割合の平均】 全校: 57%		
1年生	2年生	3年生
65%	76%	30%



◎ 2年生は約8割の生徒が早寝をしています。また、「12時以降に寝る生徒」が少なく、残りの約2割の生徒は「11～12時の間」に寝ています。  
△ 1年生は毎月「12時以降に寝る生徒」が他学年と比べて多いです。  
※ 3年生は受験までもう少し!睡眠もしっかりとって体調をくずさないようにしましょう。😊