

Health News

2023年2月24日
小木中学校
保健だより No.14

2月の保健目標 心も体も元気に過ごそう

暦の上では、立春を過ぎましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。

石川県内にはインフルエンザ警報が発令されています。小木中学校では、現在のところ皆元気に学校にきていますが、油断はできません。一人ひとりができる感染症予防を続けていきましょう。



「たいしたことではないかもしれないけど、ちょっと気になる…。」ということはありませんか？

みんな持っている、の種。
一緒に育てていきませんか？



小さな芽のうちに相談を。
きっとステキな花が咲きますよ。

2月13日～24日

健康相談をしています

今回のテーマは、「**ストレスチェック**」と「**最近困っていること・心配なこと**」です。

面談時間は、昼休み・放課後です。保健室で行います。

健康相談の期間にかかわらず、相談したいことが出てきた場合は、いつでも中川まで声をかけてください。

さわやかチェックの結果

	ハンカチ	ティッシュ	つめ	前髪
1年	88%	71%	100%	100%
2年	90%	90%	100%	90%
3年	92%	100%	100%	100%

2月16日に保健委員会が「さわやかチェック」をしました。

爪が長い人は全学年いなかったのが良かったです。ハンカチを持ってきていない人は各学年でいたので、忘れずに持ってきてください。

前髪の長い人は早めに切ってきてください。

ハンカチはなぜ必要？

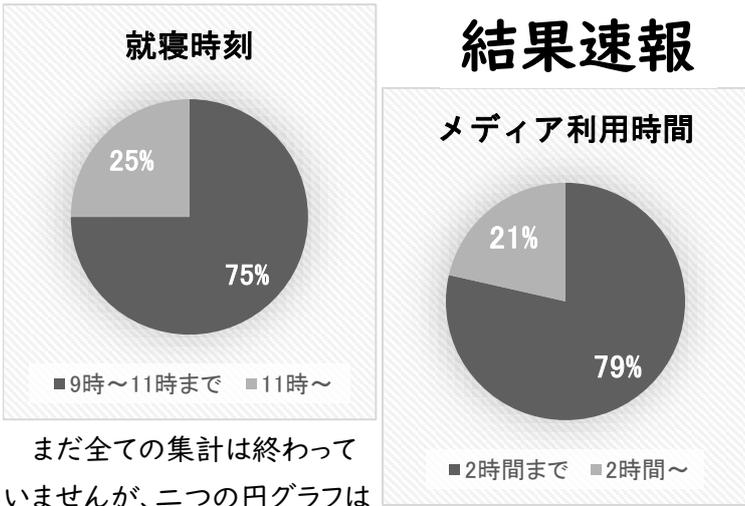
～残念な手洗いしていませんか？～

手洗いは、手指に付着した菌量を1/100に減少させますが、濡れた手は乾燥した手の100～1000倍の細菌を様々な表面へ移動させる可能性があると言われています。

水分は清潔なハンカチやタオルでしっかり拭き取りましょう！



生活リズムチェック

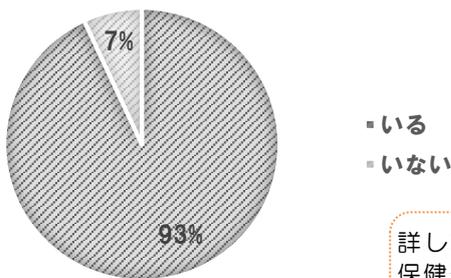


まだ全ての集計は終わっていませんが、二つの円グラフは2月13～17日に実施した生活リズムチェックの結果です。

11時までに就寝できた人は 75% いました。
メディア利用時間が2時間までの人は 79% いました。
 期間中は意識しながら生活した人が多かったようです。生活リズムチェックがなくても続けられるといいですね。

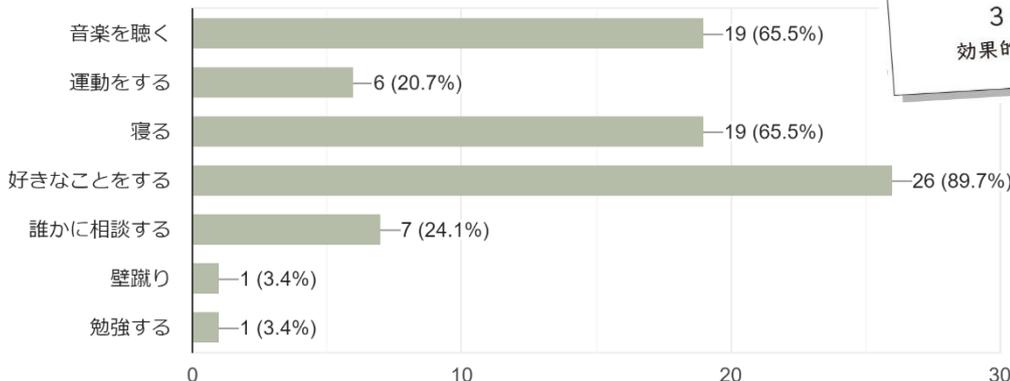
「心のアンケート」をしました

質問8 悩みを相談できる人はいますか？



詳しい結果は後で保健委員会から報告します。

質問10 あなたのストレス解消法は？



睡眠のウソ？ホント？

日本の学生は **世界一睡眠時間が短い** ってホント？

ホント



日本人の平均睡眠時間は約7.4時間。8時間以上の国が多い中、日本は世界一短いことで有名。小学生から高校生の「夜ふかし」の時間も世界一長いのだとか…。

ストレス解消

3つのR

ストレス解消には大きく分けて3つの方法があります。

レスト Rest



ぐっすり眠る、家でゆっくり過ごすなど

体の疲れを取るのと同じように、心にも休憩時間をあげよう。

リラククス Relax

読書、音楽を聴く、ストレッチなど



がんばりすぎて緊張している心をゆっくりほぐしてあげて。

レクリエーション Recreation



スポーツ、旅行など

何もかも忘れて、好きなことに夢中になれる時間を持つとう！

あなたに今必要な「休みかた」はどれですか？
 3つの「R」を意識して、効果的に休息できると良いですね。🍀

