

ほけんだより

令和5年7月11日

No.4

羽松高等学校
保健室

6月に実施したヘルスチェックアンケート結果を4月の結果と比較してお伝えします。

	朝食をほとんど毎日食べている	毎日野菜を食べている	12時半迄に寝る	毎日丁寧に歯磨きする	十分に水分補給	日中眠くならない	体を動かすことが多い	家族や友人とよく話す	面接で長所を言える	将来こんなことをしたいという希望がある
R5.4	74%	88%	53%	82%	74%	18%	44%	65%	35%	41%
R5.6	69%	75%	59%	78%	84%	19%	41%	66%	28%	47%

※「だいたい当てはまる」と答えた生徒の割合を、4月と6月の結果を比べた形で示しています。
※4月と比べ、数値が上がった又は変わらない項目は白で、悪くなった項目は灰色で色付けしてあります。

よかった！ 良かった！

水分補給・就寝時間：喜んできて、「十分に水分補給する」人の割合が10%ほど、

「12時半までに寝る」人の割合が6%ほど増えました。熱中症予防のためにも、

疲労回復のためにも、この夏、良い習慣の人が増えていったらいいなと思います。



改善してほしい！！

食生活：「朝食を毎日食べる」・「毎日野菜を食べる」と答えた人の割合が減少しました。小学校から

現在にいたるまで、「朝食が大切だ」、「バランスの良い食事をとろう」ということは、学校の先生や担任

の先生、保健室の先生、栄養教諭さんや栄養士さん、保護者の方にいたるまで何十回と言われていると

思います。お家の事情や今までの習慣もあるので、すぐに改善するのは難しいと

思います。が、「朝、一口でもいいから何かを食べて登校する。」「野菜を食べるのは苦手

だけど、野菜ジュースなら飲む」など、出来ることから始めてほしいと思います。



歯磨き：4月から更に「毎日丁寧に歯磨きをする」と答えた生徒の割合

が減り、危機感を感じています。歯磨きは、歯ブラシさえあれば自分

で変えられる習慣ですので、習慣の替えはじめは1日1回でも良い

ので丁寧に歯磨きしてほしいと思います。



大丈夫？

そのひとで救える命がある

もっと練習してうまくならない

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さん、自分でも気付かないうちに無理をしがち。

もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげて

ください。

大丈夫？

水分

とってる？

あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。

自然に声を掛け合える雰囲気をつくるためにみんなで作っていきましょう。

水分補給は...



学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。