



ほけんだより 7月号

大府中学校
保健室
令和3年7月

暑かったり、涼しかったり、ムシムシじめじめとしたり、天気の変わりやすい日が続いています。このような時期は、体調を崩しやすいため、家庭での過ごし方が大切です。

睡眠をしっかりと取っていますか？朝食を摂っていますか？朝は余裕を持って起きていますか？

今一度、自分の生活を振り返り、生活習慣を整えましょう。

7月保健目標 夏の健康に気をつけよう



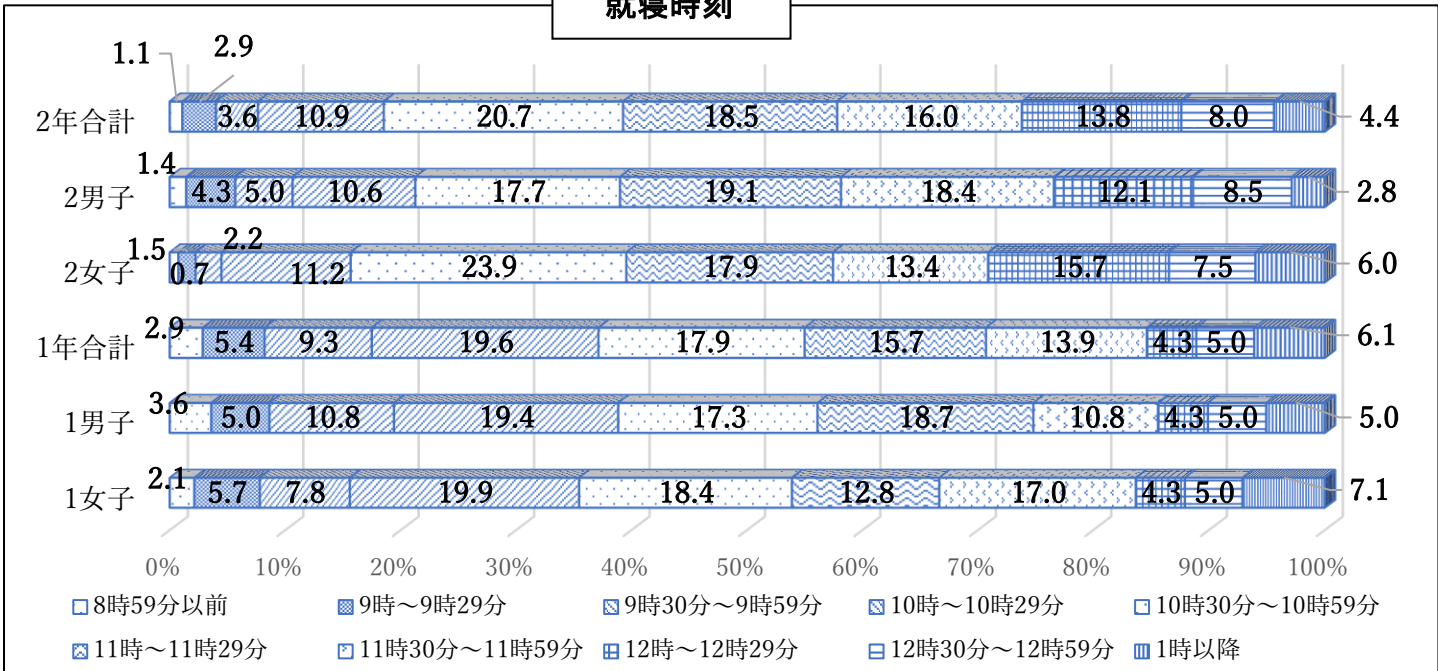
第1回学校保健委員会 6月29日(火) 5・6時間目

テーマ「健康な生活を送ろう～自分の気持ちに寄り添って～」

<生活習慣に関するアンケート結果発表> 生徒保健委員会

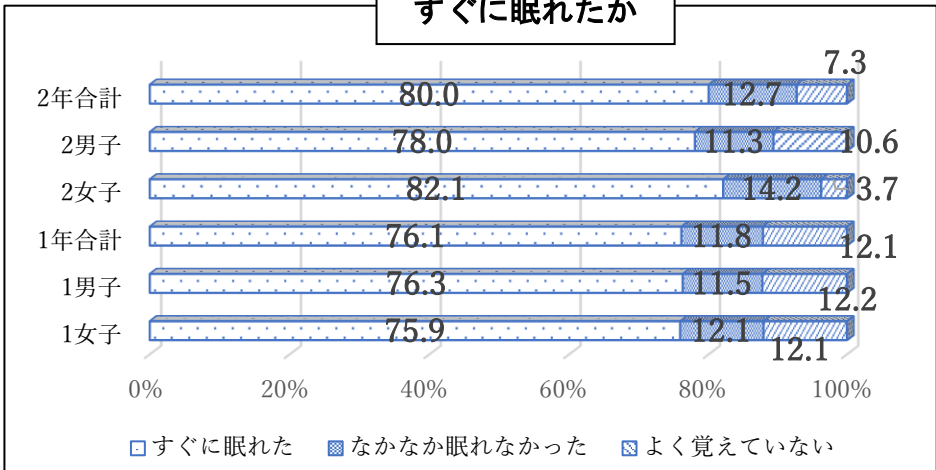
この調査は昨年11月に、市内4中学校の1・2年生を対象に行いました。

就寝時刻

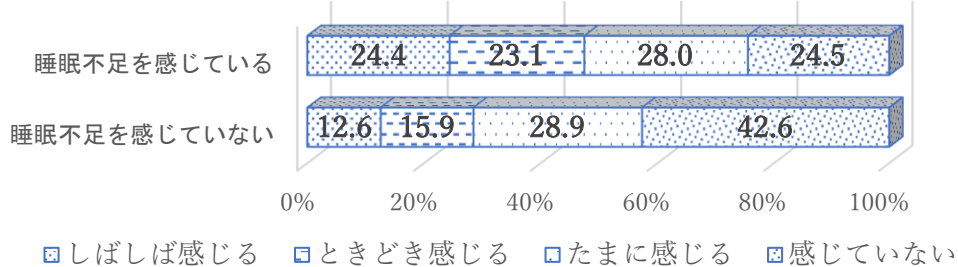


- ・就寝時刻は12時以降に寝ている人が、1年生で15.4%、2年生で26.2%いました。さらに1年女子では7.1%が1時以降に寝たと回答しています。
- ・1・2年生共に80%前後の人が「すぐに眠れた」と回答しています。しかし、1年女子で12.1%、2年女子で14.2%が「なかなか眠れなかった」と回答しています。

すぐに眠れたか



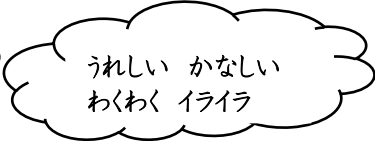
睡眠不足×気分の落ち込み



・睡眠不足を感じていない人より、睡眠不足を感じているの方が、気分の落ち込みを感じている。

<スクールカウンセラーのお話>

わたしはわたし。人は感情をもって生きている。
 人はみな個性があり、生活スタイルもちがうからこそ、抱く感情も、人それぞれ。
 どんな感情だって当たり前にあるもの。〇〇
 気持ちを理解することが大切。
 ポジティブな気持ちにどうしてもなれない時もある。
 気持ちをまず理解し、自覚することで、気分転換が必要かどうか気づくことができる。気分転換する方法は？
 自分の価値を認める。どんな人にだって、長所と短所がある。
 自分が短所だと思うことも、違う視点でみると？
 よいところ（長所と思えるところ）が隠れているはず。



勉強や友達関係、自分自身のことで悩んだり、苦しくなってしまうたりするみなさんと接することがあります。悩んだり、落ち込んだりするのは悪いことではありませんが、そこばかりに囚われると、自分のよいところが見つけにくくなってしまいます。

今回の学校保健委員会は、みなさんが心穏やかに過ごせるように、「睡眠」と「心」をテーマに開催しました。

睡眠不足は、脳の前頭前野の機能を低下させ、やる気やイライラなど感情をコントロールする力や人の気持ちを理解する能力を低下させるとともに、気分が落ち込みやすくなったりすることが分かっています。

まずは、睡眠リズムを整え、そして、自分の価値を認められるように、自分のことを考え生活してみましよう。

.....

<よい歯の子表彰>

3年生の中から、健康な歯を保っている生徒を選出し、男女各1名の生徒を表彰しました。



<お知らせ>

定期健康診断の結果一覧表は、懇談会時にお渡しします。おうちの方と一緒に見ましよう。

また、6月にご案内した色覚検査ですが、ご希望に応じて随時実施できますので、担任を通じてお知らせください。