

# 保健だより

札幌市立厚別南中学校  
令和8年(2026年)  
3月9日  
No.10

今年度もわずかになりました。皆さんにとってどのような1年でしたか。これからも心と体に向き合い、いろいろなことにチャレンジして行ってほしいと思います。

## 1年間の生活習慣を振り返ろう！

1年間の振り返り、どうでしたか。チェックしてみましょう。



睡眠	1 毎日、ほぼ決まった時間に寝るようにした	はい・いいえ
	2 寝つきや目覚めはよかった	はい・いいえ
	3 8時間以上の睡眠時間がとれていた	はい・いいえ
	4 寝る前にスマホやゲームをしないように心掛けた	はい・いいえ
食事	5 朝食を毎日食べた	はい・いいえ
	6 栄養のバランスがとれた食事をした	はい・いいえ
	7 ゆっくりよくかんで食べた	はい・いいえ
	8 夕食以降、コーヒーやエナジードリンクなどカフェインを控えるようにした	はい・いいえ
運動	9 少しきつと感じる運動を1週間に3日以上行った	はい・いいえ
	10 休日でも体を動かすことや家の手伝いをした	はい・いいえ
	11 寝る前や家庭学習の合間などに体をほぐすストレッチをした	はい・いいえ
	12 屋外でも体を動かすことを取り入れた	はい・いいえ
ストレス解消	13 イライラや不安な気持ちがある時はストレスがたまらないように工夫した	はい・いいえ
	14 リラックスできる趣味や楽しみがある	はい・いいえ
	15 悩みを抱えている時や困っている時に相談できる友達や家族、先生などがある	はい・いいえ

## 睡眠のとり方を工夫しよう！

体の不調の原因の一つとして、睡眠が影響していることがあります。また、「やる気がおきない」「イライラする」など、心の面で現れることもあります。睡眠は、**心と体の調子を整え、脳の疲労を回復する大切な役割**があります。一人一人の生活状況によって異なりますが、中学生で必要とされる睡眠時間は、8~9時間とされています。

日中に適度な運動をすると、良い睡眠につながります。座りっぱなしの時間、特にゲームやスマホの使用時間(スクリーンタイム)が長くなり過ぎないようにしましょう。スクリーンタイムは2時間以下にするとよいとされています。



塾や習い事で遅く帰宅する日がある人は、睡眠不足になっていませんか。疲れがたまっていたり、体調に影響したりしていないでしょうか。家に帰ってからの過ごし方や時間の使い方について、見直してみましょう。



**インフルエンザが再び流行しています** 札幌市の定点医療機関当たりのインフルエンザ患者報告数が、**2026年第8週(2月16日~22日)で33.45**となり、2025年11月7日以来、**2回目の「警報」**が発令されました。厚別南中学校でも、先週からインフルエンザの欠席連絡が増えています。予防を心掛けるようにしましょう。

◎外出後や食事の前は石けんで手洗いをしましょう。

◎流行時は人ごみへの外出を控えるようにしましょう。

◎かぜ症状がある時はマスクを着用するなど咳エチケットを行いましょう。



# 保健室の一年はどうだったかな？ ～4月から2月までの保健室の利用～

**972人**  
1年間の保健室  
利用人数  
(6年度938人)

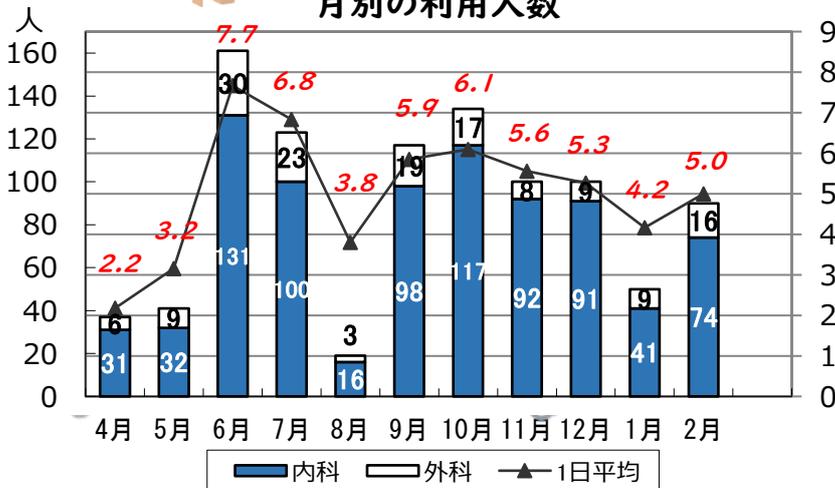
**823人**  
頭痛や腹痛など  
内科的利用人数  
(6年度704人)

**149人**  
捻挫や打撲など  
外科的利用人数  
(6年度234人)

今年度は昨年度に比べ、保健室の利用が34人ほど多くなり、昨年度に引き続き、1000人前後になりました。内科的利用は119人増え、外科的利用は85人少なくなりました。



月別の利用人数

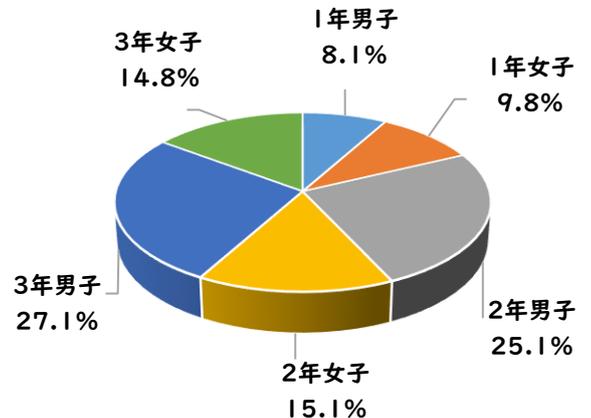


1日平均の利用が6人前後の月が多くなりました。体調不良など内科的利用の多い日は、15～20人の日もありました。

6・7月は気温の高い時期に頭痛や吐き気での来室が見られました。2学期はインフルエンザA型、3学期はインフルエンザB型が流行し、保健室の利用も多くなりました。



学年男女別利用状況



心と体のつながりという言葉聞いたことがありますか。心の健康と体の健康が互いに影響し合っていることを言います。

「寝ようと思ってもなかなか眠れなかった」「運動する時間が少なかった」「体調の悪い日が度々あった」「不安になることがあった」など、心と体の健康で気になることがある時は生活リズムを整え、リラックスする時間をつくるようにしましょう。周りの人に相談をして解決することも大切です。

## スポーツ振興センター適用のけがの状況から

**36件**  
日本スポーツ振興センター給付のけが  
(6年度32件)

けがの種類で多いもの  
捻挫 9件 骨折 8件  
挫傷・打撲 7件

けがの部位で多いもの  
足関節 12件

昨年度よりやや増え36件でした。その内、「部活動」のけがが17件、「体育」のけがが12件、「その他」が7件でした。

けがの種類で多かったのは、「捻挫」「骨折」「挫傷・打撲」となっています。

けがの部位では「足関節」が12件で最も多く、その他、膝や肘、手指など様々でした。