

ほけんだより

令和6年7月25日(木)
札幌市立八条中学校
保健室【夏休み号】

今日で1学期が終わります。明日からいよいよ待ちに待った夏休みですね。皆さんにとって1学期はどうでしたか？心も体も健康に過ごせたでしょうか。

1ヶ月と長い夏休み、新型コロナウイルスにもまだまだ油断はできません。体調に気をつけて、楽しく過ごしてください。2学期にまた、心も体も元気な状態の皆さんに会えることを楽しみにしています。

1学期の保健室利用状況

*数字は人数です

	4月		5月		6月		7月		総合計	
	外科	内科	外科	内科	外科	内科	外科	内科	外科	内科
1年	5	12	4	20	5	23	6	15	20	70
2年	6	14	5	19	11	25	14	36	36	94
3年	8	20	7	32	7	23	10	35	32	110
合計	19	46	16	71	23	71	29	86	87	274

*内科的症状の中には『相談』も含まれます。

■外科的主訴:86名 1位 打撲(22件) 2位 虫刺され・かゆみ(14件) 3位 とげ、突き指(8件)

1学期は打撲が一番多かったです。体育でのけががほとんどでした。けがの状況を確認したときに、よくわからないです…と言われることがよくありました。「いつ・どこで・どのようにして」痛くなったかをしっかりと伝えられるようにしましょう。また、教科でけがをしたときは必ず教科担任の先生へけがをしたことを知らせましょう。

■内科的主訴:267名 1位 頭痛(118件) 2位 吐き気(58件) 3位 腹痛(47件)

頭痛の原因は様々ですが、睡眠不足や肩こり、目の疲れなどによって頭痛が引き起こされている人が多くみられました。テスト直前で詰め込むように勉強をしたり、課題を一気にやろうとして夜遅くまで起きている人も多かったです。また、不安やストレスにより、腹痛や吐き気をもよおす人もいました。少し休んだり、話をしたりすることで多くの人が回復していました。

1学期は外科・内科合わせて362人もの来室がありました。

皆さん、ここで1学期の自分の生活を今一度振り返ってみてください。睡眠・食事はきちんととれていましたか？気温に合わせた服装はできていましたか？水分補給はこまめにできていましたか？体育の前にタオルや飲み物を準備できていましたか？自信をもって「はい」と言えなかった人は、2学期改めてください。

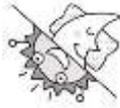
保健室を利用することは悪いことではありません。体がつらいときにつらいと言えること、休むことは大切なことです。元気な心と体があるから、毎日を頑張ることができるのです。ただ、自分の健康を守れるのは自分だけです。日々の生活習慣があなたの体をつくります。夏休みだからといって羽目を外しすぎず、2学期を意識した生活をしてくださいね。

夏休み中も健康的な生活を続けよう

①睡眠時間は十分に取ろう

* 寝不足になるとどうなるの？

- ①体のリズムが狂って、体調が悪くなりやすい
- ②イライラ・そわそわ・気分が落ち込みやすい
- ③勉強に集中できず、効率がグッと下がる
- ④食事がおいしくなくなる
- ⑤ぼーっとして何もしたくなくなる



* じゃあ、どういう風に寝たらいいの？

・人によって違いはありますが、中学生なら8時間前後(10時～6時や11時～7時くらい)が理想です。何時に寝てもいいから、8時間寝ていけばいいわけではありません。学校がある時と同じ時間に寝て起きる生活を心がけましょう。

②朝食をきちんと食べよう

* 朝食を食べないとどうしてダメなの？

- ①エネルギー不足で、体がだるくなる
- ②脳が働かず、集中力が無くなる
- ③太りやすい体質になっていく



* どうしたら朝食を食べる気になるの？

実は、**朝の食欲は前日の夜から**始まっています。夕食を食べる時間が遅かったり、ごはんのあとに何か食べたりするような生活をしている人は、朝起きたときにまだ前日の食べ物が消化されておらず、食欲がわかないことが多いです。夕食を早めにとり、10時頃には布団に入る生活を心がけてみませんか？熱中症対策にも朝食は必要です。

続けているとこんな効果が！！

- ★免疫力がアップして風邪を引きにくくなる
- ★ちょっとしたことでイライラしなくなる

- ★気持ちに余裕が生まれる
- ★集中できる など

ゲーム等に依存していませんか？

ゲーム障害という言葉を知っていますか？

ゲーム障害とはオンラインゲームなどパソコンやタブレット、スマートフォンを利用したゲームへの過度な依存によって、日常生活に支障をきたす病気のことです。

- こんな人は注意！
- ゲームをする頻度や時間をコントロールできない。
 - 日常生活のなによりもゲームを優先してしまう。
 - 仕事や勉強、健康などに支障をきたしても、ゲームがやめられない。

依存症にならないために・・・夏休みの過ごし方を意識して過ごしましょう。

ルールを作ればゲームがプラスにはたらくことも

決めたルールを守れるようになったり、短時間集中してゲームをすることで集中力を高めたり、気持ちをリフレッシュできたりとゲームは悪影響ばかりではありません。使用する際はルールを守って、楽しい時間を過ごせるようにしましょう。

- ルール例
- 時間を決める (1日30分以内)。
 - 場所を決める (1人になる部屋へ持ち込まない)。
 - 家族や知人との食事を楽しむ時間をつくる。 など

