

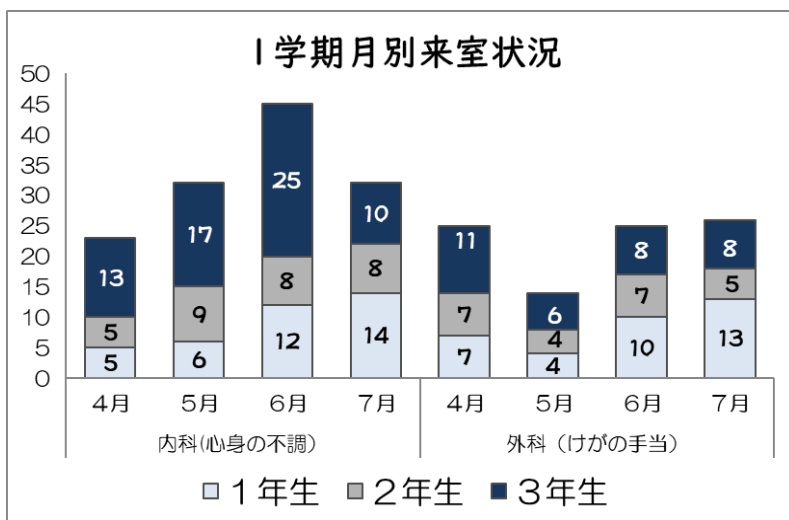
ほけんだより

1学期が今日で終わり、みなさんが楽しみにしていた夏休みが始まります。約1ヶ月間の長いお休みになりますから、自分で計画をしっかりと立て、ぜひ有意義な時間を過ごしてくださいね。健康で安全に過ごすためには、心のリフレッシュも大きなポイントです！



1学期の保健室来室状況

1学期、保健室を利用した人は222人でした。



内科的な理由では6月の来室が一番多く、症状は頭痛が最多でした。頭痛は慢性的な片頭痛(気圧の変化等によるもの)の他、気温が上がり始めた頃は脱水によるものも目立ちました。この先も暑い日が続きますので、こまめな水分補給、バランスのとれた食事(特にみそ汁など塩分とミネラルが取れるものがおすすめ)をしっかりとって、熱中症予防に努めましょう。けがでは、擦り傷や打撲などが多かったです。夏休み中、大きな事故がないよう気を付けてください。

全体的には、生活リズムが乱れていたり、水分をしっかりと取っていない人もいて気になりました。体調不良の原因を振りかえられるようになると good です。2学期みなさんの元気な姿を見ることを楽しみにしています。

【暑い日は無理せず避難！】札幌市の「クーリングシェルター」を活用しよう

北海道の夏も、30℃を超える厳しい暑さの日が増えてきました。夏休み中、外出時や部活の行き帰りに「暑くてクラクラする」「涼しい場所で休みたい」と感じたら、無理をせず札幌市が指定する「クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)」に立ち寄りましょう。

◆ **クーリングシェルターってなに？** 誰でも無料で、予約なしで入って涼むことができる「街の避難所」です。区民センター、地区図書館、チ・カ・ホ(地下歩行空間)のほか、身近なスーパー(コープさっぽろなど)やドラッグストア(ツルハドラッグなど)など、市内の約230か所が指定されています。入り口にある「涼み処」のマークが目印です。



中央区のクーリングシェルターの一覧です

利用するときの約束(マナー)

1. **飲み物は自分で用意しよう：**水分補給用の飲み物は各自で持参してください。
2. **座席は譲り合おう：**スペースには限りがあります。みんなで譲り合って静かに休憩しましょう。
3. **ルールを守ろう：**図書館ではおしゃべりを控えるなど、その場所のきまりに従ってください。

熱中症予防には塩分補給も大事です！

カバヤ食品株式会社より、塩分チャージタブレットを無償提供いただきましたので、1袋(4粒)配布します。こちらは汗で失うミネラルとして、塩分・カリウムを配合したラムネ菓子とのことです。ご家庭でお試ください。



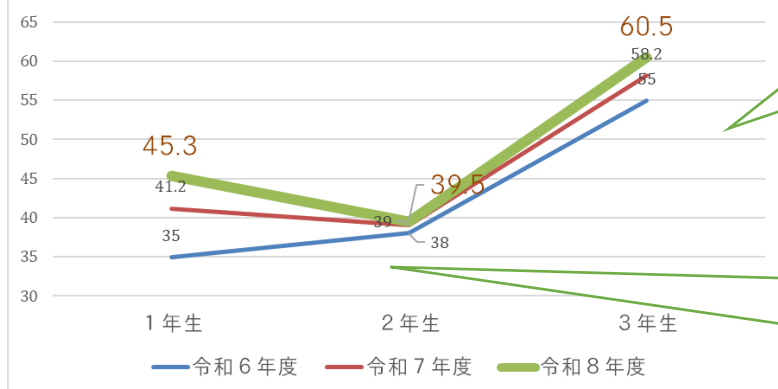
今年度の健康診断結果から

今年度のすべての検診が予定通り終わりました。保護者の方々には提出物など、様々な面でご協力いただきありがとうございました。結果をまとめる中で、全学年対象の視力検査の結果で近年顕著な変化がありますので紹介します。

裸眼視力が0.9以下（B～D判定）の生徒の割合を、過去3か年の推移でまとめました。学年が上がるにつれて低下率が高くなる深刻な状況です。



視力B以下率（3か年比較）



3年生の6割（60.5%）が視力不良となり、黒板の見えにくさを感じています。



1年生の初期値が3年前の35%から45.5%へと約10ポイント上昇しており、小学校段階からのデバイス利用の影響が中学校入学後も継続・悪化していることが伺えます。

視力低下を防ぐために…

- ・デジタルデバイスの画面を見るときは「30cm以上離す」「30分ごとに20秒、遠くの景色を見る」（30・30・20ルール）を徹底しましょう。
- ・長時間や、暗い部屋でのスマホ使用は避け、夜は早めに画面を消して目をしっかり休めましょう。



1年生 6月30日
2年生 7月7日
3年生 6月16日

健康に関する指導(心)を実施しました。

本校では毎年1学期に体や心に関する健康教育を行っています。今年度はスクールカウンセラーの村井さんと養護教諭で「感情も役割と自分への思いやり」をテーマに授業を行いました。自分の感情や行動をセルフコントロールするための方法を学びました。

感想より…

- 自分の感情を大切に、セルフ・コンパッションをやったりして、自分で自分を支えることができるということを学べて良かったです。
- 感情について自分と重ね合わせて考えることができた。少しでも対処法を知っていると、うまくコントロールもできるし、誰かを頼ることも大事なんだと改めて理解できた。
- 体と心はつながっていることが分かりました。気持ちによって体の調子も変化することが分かりました。



3年生 7月15日

助産師による性の指導を実施しました。

3年生は7月15日（水）の4時間目に北海道助産師会の吉裕子氏による「生と性について考えよう」の授業を行いました。妊娠・出産、命のつながりなど、これから大人に向かう3年生にとって大切なお話をいただきました。3年生のみなさんも真剣に聞いていました。

感想より…

- いろんな性にまつわる知識についてよくわかりました。大人になるまでにこういう大切なことをしっかり知ることが大切だと思いました。
- 助けてくれる人がたくさんいることがわかった。相談することや拒否することが自分を守ることに繋がると話を聞いてわかった。性について悩みを抱えているひとがたくさんいることがわかった。

