

すこやか

7月

神守中学校 保健室

令和元年 7月 18日

昨年に比べると涼しい日が多く、しかも今年度は、各教室にエアコンが設置され、教室環境は快適になりました。しかし、これからが夏本番。至誠館・体育館・運動場などで、活動をするときには、こまめに水分補給をして、熱中症予防に努めましょう。最近、体調を崩して保健室に来る人の生活の様子を聞いてみると、朝食抜きの人や夜遅くまで起きている人がたくさんいます。朝食をしっかり食べること、夜は早く寝て睡眠時間を確保することを忘れないようにしましょう。



保健目標

夏の健康に気をつけよう



熱中症に気をつけよう

【熱中症とは】

暑いときには汗をかきます。そして、皮膚から汗が蒸発するときに体の熱を外へ逃がして体温を調節しています。体温の調節がうまくできないと、体内に熱がたまって、体の中心部分の温度が上がっていきます。

熱が上がりがすぎると、内臓がうまく働けなくなって、熱中症の症状が出てきます。

【熱中症の症状】

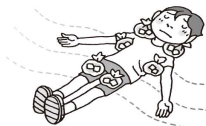
頭痛、めまい、体温が高い、だるい、顔のほてり、筋肉のけいれん、はきけなどの症状がでます。

【熱中症かもと思ったら】

涼しい場所で服をゆるめて、楽な姿勢で休ませ、首、脇、足の付け根を冷やします。

意識がはっきりしていて飲むことが可能なら、冷たい飲み物を飲ませます。(スポーツドリンクなど、塩分を含んだ飲み物が適しています。)

意識がないときは、救急車を呼びましょう。

7月
たいおんちようせつ
体温調節

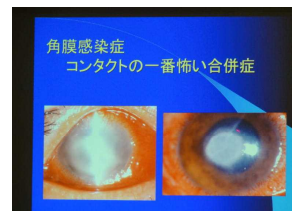
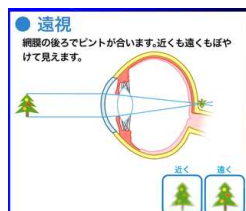
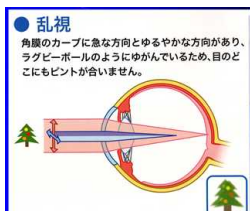
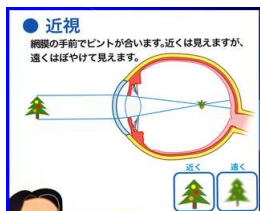
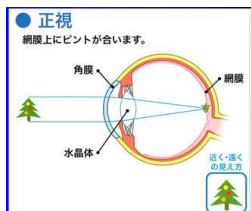
「目の健康集会」を行いました。(2年生対象)

7月3日(水)に、学校医の室谷先生(眼科医)を講師に招いて、「目の健康について」というテーマで集会を行いました。近視や遠視、乱視などの目の構造や、メガネ・コンタクトレンズの使い方などについての話を聞きました。最近ではスマートフォンやゲームなどの画面を近くで見すぎて、目に良くない生活をしている人が多いので、反省する良い機会となりました。また、ネットやディスカウントストアなどで気軽に買うことができるカラーコンタクトレンズは、目によくないものがあるとのことで、考えさせられる機会となりました。

【生徒の感想】

近視の仕組みについての話がとてもわかりやすく、眼球の形が違うことにびっくりしました。スポーツをやっているのに、コンタクトを使ってみようと思うこともあるけど、眼鏡より目への負担が大きいと聞いて、使う際には最小限にして、眼鏡をかけようと思いました。

テレビやゲーム、スマホなどは、やっぱり目が悪くなる原因なんだなと思いました。スマホは、あまり長い時間使わないようにしたいです。また、目が悪くなるのは年をとってからだと思っていたけど、今回の話を聞いて、成長期に悪くなるということがわかりました。



学校保健委員会を行いました。

7月10日（水）の授業後、第1回学校保健委員会を行いました。学校医の室谷先生と、PTA 役員、先生、保健安全委員会のそれぞれの代表が出席し、健康診断の結果や、健康生活に関する調査の結果をもとに、神守中学校の生徒の健康について話し合いました。

【本校生徒の実態】

- ・ 視力検査の結果 1.0 未満の生徒は、どの学年も男子より女子の方が多い。
- ・ 3年生男子に肥満の生徒が多い。
- ・ 歯科健診の結果、どの学年も女子に比べて男子の方が歯肉炎や歯垢付着が多い。調査結果を見ても、女子の方が歯みがきをしている生徒が多い。男子は洗顔もしていない生徒がいる。
- ・ 学年が進むにつれて寝る時刻が遅く、特に3年生は12時すぎまで起きている生徒が多い。
- ・ 携帯やスマートフォンを9時以降使わないように気をつけている生徒は少ない。
- ・ 携帯やスマートフォンを持っている生徒は、全校の 85.9%で、昨年 84%、一昨年 76.1%と年々持っている生徒が増えている。
- ・ スマートフォンやパソコン、タブレットなどを利用して、Youtube などの動画を見ている生徒がたくさんいる。また、LINE を使用している生徒も多い。
- ・ 男子はゲームをする生徒が多く、女子は音楽を聴いたり写真を撮ったりする生徒が多い。
- ・ 自分にはいいところがあると思わない生徒が4割ほどおり、どの学年も女子の方が多い。
- ・ 嫌なことがあっても自分なりに切り替える方法を知っている生徒は、7割ほどである。
- ・ 努力すればだいたいことはできると思う生徒は、1・3年生の8割、2年生の6割で、思わない生徒は2年生に多い。
- ・ 将来の夢や楽しみにしていることがある生徒は1年生に多く、2年生が少なく、7割程度である。

【意見交換】

- ・ LINE やインスタグラムなどは、トラブルの元になることがあるので、気をつけていきたい。
- ・ たまったストレス発散できず、ネットの中で発散している生徒もいるのではないかな。
- ・ 嫌なことがあったときに切り替えができない子もいる。親の子ども時代とは変わってきている。
- ・ 2年生は目標を見つけにくい時期である。3年生だけ進路を考えるのではなく、1年生から自分の将来のことを考えて、メンタルコントロールしていくと良いのではないかな。
- ・ 勉強していて、インターネットで調べたいこともあるので、9時以降に使いたい時もある。
- ・ 動画は、やめどきがわからず、ついつい長く見てしまう。ここでやめようという意思が必要。

【学校医の室谷先生より】

- ・ ブルーライト・LED 等の青色の波長の光線は朝の太陽の光に多く、目の奥にあるブルーライトを感知する細胞がブルーライトの光を浴びると目が覚めて体を動かすことができる。しかし、夜にブルーライトを見ると、朝だと勘違いして眠りたくても眠れなくなる。
- ・ モバイル機器は道具なので、悪いことばかりではなく、使い方次第で便利なものでもある。わからないことを調べるなど勉強に役立つこともあるので、ルールを守って上手に使っていくと良い。
- ・ 生活リズムが乱れると、免疫力にも影響して、病気になりやすくなる。
- ・ 悩みを吐き出せる子もいれば、吐き出せない子もいる。昔は、「頑張れば給料が上がる。いい車を買える」と目標がもてたが、今は夢や希望をもちにくい時代なので、大変である。

「命の大切さ」の授業を行いました。（1年生対象）

7月2日（火）・4日（木）に、保健センターの保健師さんを講師に迎えて、1年生は各クラスごとに「命の大切さ」の授業を行いました。

母親のおなかの中で、命がどのように誕生し、どのように成長したのかを勉強し、将来のライフプランについても考えました。妊娠には適齢期があることを聞き、自分のライフプランと照らし合わせて考えることができました。命の始まりである受精卵の大きさは、0.2 mm、だいたいシャープペンの先で点を書いたぐらいだと聞き、不思議そうにシャープペンの先を眺めている生徒の姿がみられました。その後、代表者が妊婦ジャケットの着用体験をしました。普段は簡単にできる靴下を脱いだりはいたりすることや、落としたペンを拾うことの難しさがよくわかりました。

出産シーンのDVDを視聴した後、全員が赤ちゃん人形の抱っこ体験をし、生まれたばかりの時は誰もが一人では何もできなくて、周りの大人たちによって大切に育てられてきたことを実感し、命の大切さについて改めて考えることができました。

【生徒の感想】

お母さんはこんなに大変な思いをして、私を産んでくれたんだなと思い、感謝の気持ちでいっぱいになりました。今日の授業で、改めて命は大切だなと思いました。

私が今ここにいるのは、2億分の1の奇跡だと知って、とても驚いたのと同時に、その奇跡を作ってくれた両親に感謝しようと思いました。

