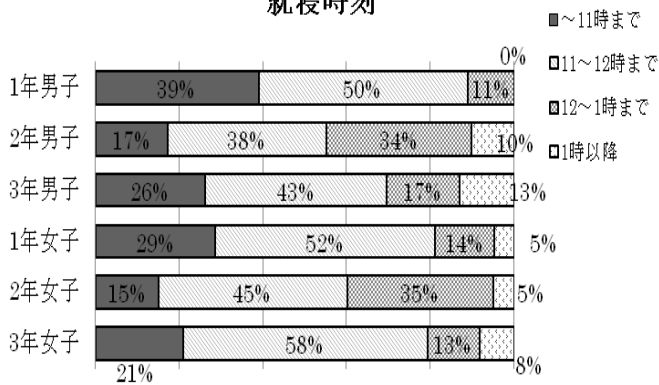


## 2学期健康生活の振り返りから

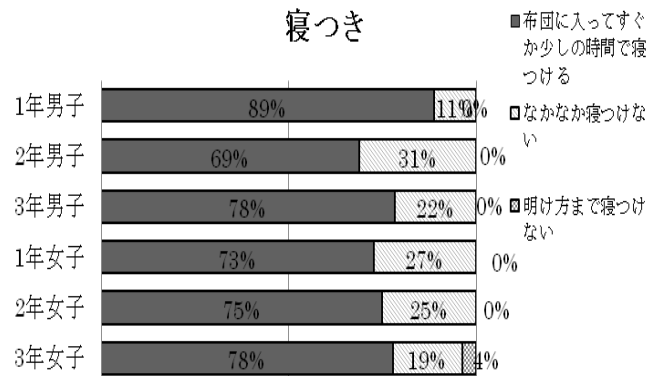
中学校では、1学期末と2学期末に就寝時刻、体調、朝食など健康生活についての振り返りアンケートを行っています。その結果をお知らせします。お子さんの生活を考えながらご覧いただければと思います。



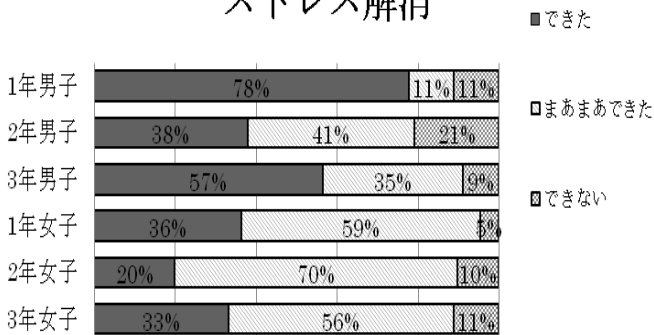
### 就寝時刻



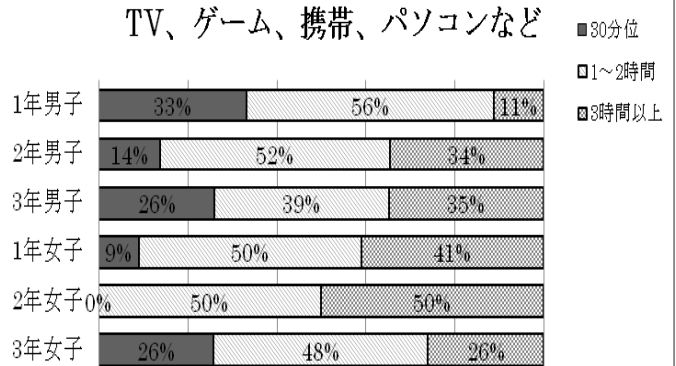
### 寝つき



### ストレス解消



### TV、ゲーム、携帯、パソコンなど



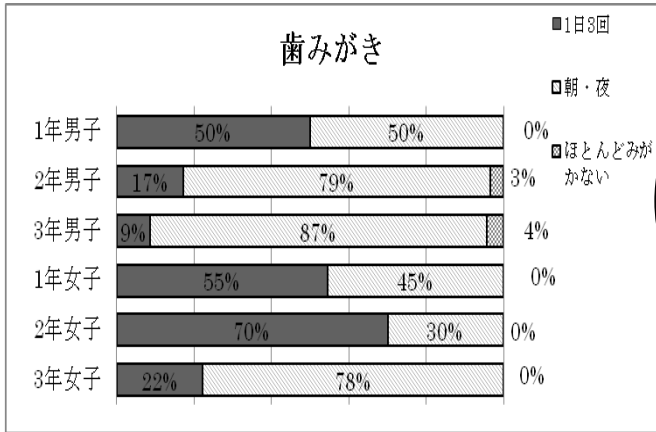
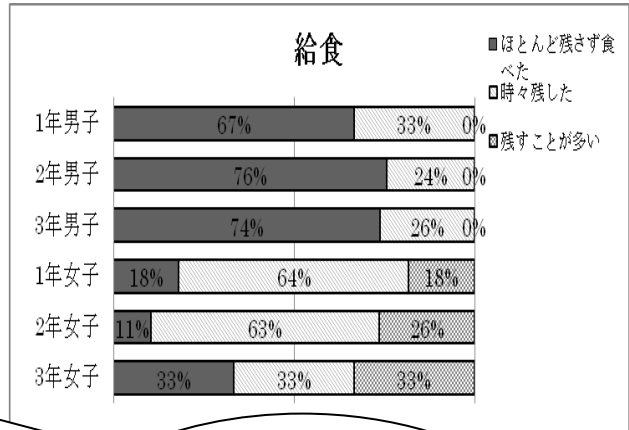
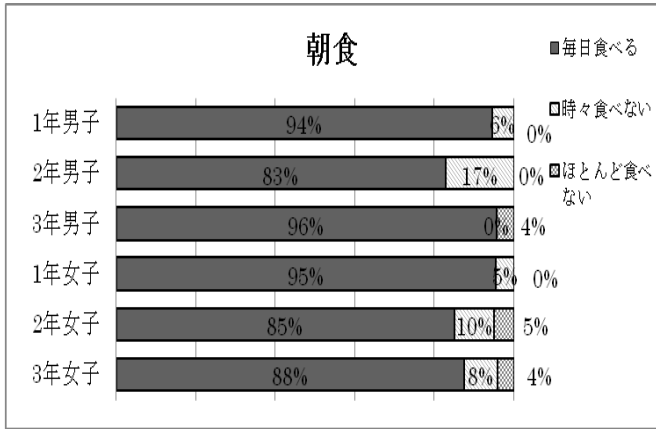
先週の月曜日（12日）の朝会で「免疫力とかぜ予防」の話をしました。免疫と自律神経は大きく関わっていて、自律神経（交感神経と副交感神経）の働きやそのバランスが崩れると、イライラ、集中力の低下、不安、便秘、めまい、肩こり、疲れが取れない、免疫力が低下し、かぜをひきやすい、がんになりやすいということなどもお話ししました。

睡眠不足は、自律神経のバランスを崩しやすく、テレビ、ゲーム等のメディア機器の夜の使用・長時間の使用は、寝つきを悪くする・自律神経のバランスを崩すことがわかっています

生徒の健康生活の振り返りを見てもテレビやゲーム、パソコンなどのメディア機器使用の時間と、睡眠時間、ストレス解消など精神的な安定感と全く関係がないとは思えないのです。

ぜひ、お家でもお子さんと話題にし、充実した学校生活を送るための就寝時刻やメディア機器使用について考えていただければと思います。





昨年までの調査より、朝食を時々食べない、ほとんど食べないという生徒が増え、ちょっと心配しています。時間がない？ 食欲がない？ いずれにしても、少しでも何でもいいので食べてきてほしいと思っています。

健康カードと一緒にお子さんの健康生活の振り返りをお渡しします。ご覧になり、お子さんとの会話の種にいただければと思います。

**< 健康生活のふいかえい・使用上の注意 >**

- 1、頑張っていることをほめる材料としてお使いください。
- 2、生活について注意したくなったら、「正直に書いてえらいね」と一言、言ってから直してほしいことをいっていただけると嬉しいです。

健康カードには身体計測の結果と歯科検診の結果を書き加えています。受診が必要な場合はお早めをお願いします。健康カード・振り返りカードは、回収しません。

## 1年生のおうちの方へ

麻疹風しんの予防接種はお済みですか？ 国として接種率 95%を目標としています。目標達成まではまだまだのようです。

高校卒業後の進学、就職の際に麻疹予防接種が終わっているか確認するところもあるようです。今年度の接種をのがすと任意接種となり有料（自己負担約1万円）になります。まだ、接種していない人は早目に接種してください。

## 最近の保健室

寒くなってきましたが、かぜや体調不良で保健室を利用する人はあまりいません。（1日1~2人ぐらい）全くいない日もあります。けがをする人も少ないです。

多いのは、ちょっと心の元気がなくなって悩んでいる人、なんとなく保健室にいたい人、おしゃべりしたい人、休み時間にのんびりしたい人達です。

病気やけがだけでなく、心の元気にも保健室が役に立てたらうれしいです。マナーを守りながら利用してもらっています。おうちの方もぜひ、ご利用ください。