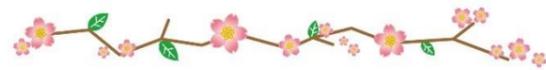




ほんわか

令和7年3月13日
ほけんだより
小松市立芦城中学校

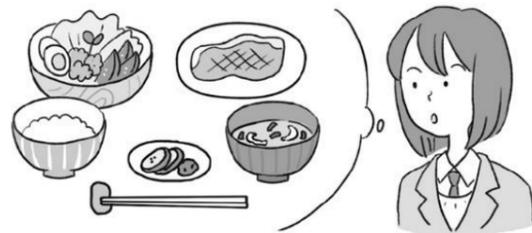
日に日に春らしいやわらかな日差しの日が増えてきました。明日には卒業式があります。“春は別れと出会いの季節”。この春が3年生にとって素敵な門出の季節になると良いと願っています。



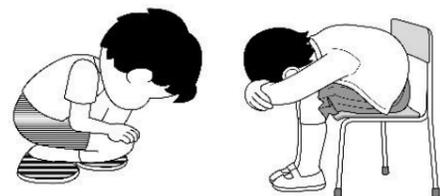
卒業式、修了式…「脳貧血」にご注意

3月から4月は、全校での式典などの行事がとくに多くなる時期。それとともに、予行練習や本番の最中に突然倒れてしまう人が出ますが、その中に「脳貧血」によると考えられるケースがあります。

脳貧血とは、急に起き上がる・立ち上がるなどの動作によって血圧が急激に下がり、血液が十分流れず、脳が酸欠状態になることをさします。症状として、ふらつき、めまい、頭痛などのほか、まれに失神やけいれんが起きることもあります。寝不足、疲労などが原因になりやすいので、まずはしっかり体調を整えておくこと。また、具合が悪くなったら座るなど楽な姿勢をとって、周りの友だちや先生に知らせましょう（倒れて頭を打つなどの危険があります）。



ちなみに「貧血」とは、血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンの量が少なくなった状態のことです。理由の1つに極端な偏食による鉄分不足があります。名前が似ていても別の異常なので、こちらも覚えておきましょう。



「なんだか、いつもと違うな」「フラっときそう…」と思ったら、**すぐにゆっくり座り、頭を下げましょう。**周りの人は声掛けをし、先生まで知らせてください。



今年度も 歯科治療率 100% を目指しました！

○歯科治療率（3月11日現在）

	1年	2年	3年	計
お知らせカードを渡した人数	44	51	33	128
治療した人数	42	48	31	121
治療率	95.5%	94.1%	93.9%	94.5%

来年度の歯科検診は、**4月15日(火)**です。今年度より治療が必要な人が少ないと良いなあと思います。



今年度も残念ながら治療率100%には届きませんでしたが、約9割の人が治療を終えることができました。以前、ある雑誌がシニアを対象に「人生後悔ランキング」をとったところ、「歯の定期検診を受ければよかった」という後悔が一位にランクインしたそうです。年齢を重ねたときに、後悔しないためにも、毎日のケアと定期的な歯科医でのケアを大切に、キレイな歯・口腔を保っていきましょう。



3年生保護者の方へ

健康の記録について

令和4年度からシステムの変更のため、健康の記録には身長・体重・視力・聴力の結果以外は記入されていません。健康診断の結果は、一学期末の個人懇談会時にお渡ししました「定期健康診断の記録」をご覧ください。3年生は本日、健康の記録を持ち帰ります。3年間の成長の記録ですので各ご家庭で大切に保管ください。



スポーツ振興センターについて

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

申請は2年以内に！

学校管理下でけがなどをして医療機関を受診した場合は給付金が支給されます。申請もれはありませんか？

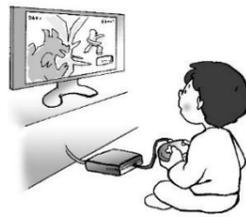


中学校でケガをし、高校でも引き続き治療を受ける場合、3月分までは中学校からスポーツ振興センターに申請します。4月分からは高校で申請することになりますので、高校への引継ぎ処理が必要になります。

中学校でケガをした分のスポーツ振興センターの申請が終わっていないご家庭がありましたら、保健室までお知らせください。

○ ミニ健康指導を行いました

1・2年生を対象として、「ネット・ゲームとの付き合い方と睡眠時間について考えよう」をテーマに1月から各クラス、順に朝自習の時間に保健指導を行いました。



☆保健指導の内容の一部

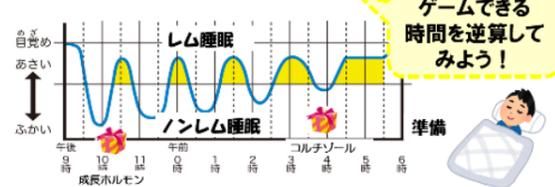
2019年5月

WHO(世界保健機関)

日常生活に支障をきたすほどゲームに没頭する「ゲーム障害」を、新たな『依存症』として正式に認定

自分に適した睡眠時間は？

まず8時間睡眠からはじめてみよう！



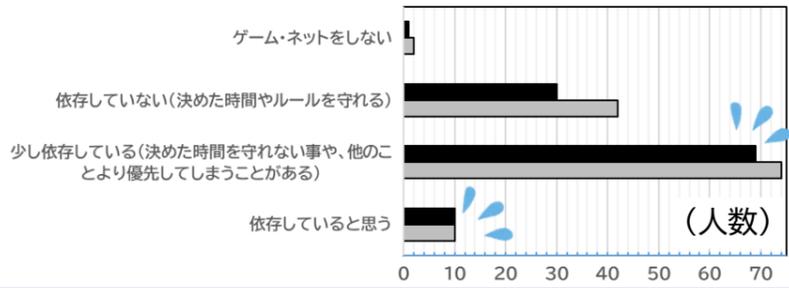
ゲームできる時間を逆算してみよう！



☆保健指導後のアンケートの結果

あなたはゲーム・ネット(SNS含む)に依存していると思いますか？

■1年 □2年



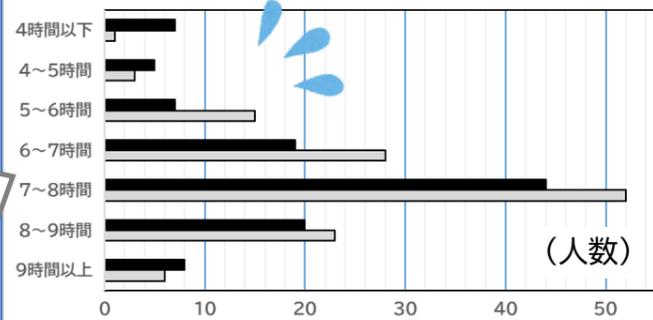
1・2年生合わせると自分はゲーム・ネットに依存している・少し依存していると思うと答えた人が160人を超えています。まず、家庭で使い方のルールを決める！守れなくなってきた時は、大人に相談し、ルールの見直しをすることが必要です。大切な家族・友達との時間、睡眠時間がネット・ゲームによってなくならないように気をつけましょう。

中高生は8~10時間の睡眠時間をとることが推奨されています【健康づくりのための睡眠ガイド2023 厚生労働省】。

睡眠不足は、脳と身体のパフォーマンスが落ちる短期的な影響の他に、生活習慣に関連した病気のリスクが高まったり精神的な病気に罹ったりする長期的な影響もあります。保健指導でも伝えたように寝だめはできません。毎日しっかりと睡眠をとれるように生活リズムを整えましょう。

あなたの平日の睡眠時間は？

■1年 □2年



平日も休日も寝る時間と起きる時間の固定をしましょう。特に、起きる時間を固定することにより、起きる前にホルモンの「コルチゾール」が分泌され、さわやかな目覚めにつながります。

起きる時間と寝る時間の

固定

睡眠負債



☆みんなの感想を紹介します

今回の健康指導で、ネット依存症のリスクが自分も高いと実感しました。ルールや日常生活の影響で依存度が測れると知れたので、ルールを見直したり、日常生活を見直したりして、安全に利用したいです。

私も、ゲーム・ネット以外に夢中になれることを見つけたいです。あと、よく眠たくなるのでもう少し早く寝られるようにしたいです。土日だからって平日よりも遅く寝ないようにしたいです。

一つの不健康がいろいろと繋がって、色んなところに悪影響を及ぼすと知ることができました。これからもそのことを頭に置いて過ごしたいです。

SNS やゲームはとても便利で楽しいものだけど、夢中になりすぎると自分で止められなくなって睡眠にも影響が出てしまうのは改めて怖いことだと感じました。私は、空き時間をけっこうゲームなどに費やしてしまうから、それ以外の新しい趣味を見つけて、睡眠時間もしっかりとって健康的な生活を送りたいです。

今回の健康指導で私はかなりゲーム依存症になってると感じ、危機感を覚えました。両親とまたルールの見直しをしたいと思います。睡眠時間は適度にとっているつもりでしたが、寝る時間が少しずつ減っていくときがあるので固定するように気を付けたいです。

最近、夜寝るのが遅くなってきたと感じるので、もっと早く寝ることを心掛けたいです。スマホの利用の面では、テスト前などは利用時間を少なめにすることができているけど、土日などはだらだらスマホをみてしまっているのももう少し利用時間を少なくすることを意識していきたいです。

睡眠時間が足りていないと借金みたいに溜まっていくことが分かった。

耳がイヤなこと、してないかな？

耳そうじをたくさんする

どうしてイヤなの？

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2~3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。

鼻を思いっきりかむ

どうしてイヤなの？

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、バイ菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。

イヤホンで、大きな音を長い時間聴く

どうしてイヤなの？

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにするのも○。

こんなときは耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がつまった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る

「あれ？変だな」と思ったら、早めに受診しましょう。

