

保健だより 9月



N02 令和5年9月13日 郡山第五中学校 養護教諭 石田康子

市内の小学校や中学校で新型コロナウイルス感染症にかかる人が増えてきました。感染の拡大を予防するために「換気」をしましょう。教室の2方向の窓を開けて風の通りを良くし、休み時間は窓を全開にして換気を行いましょ。保健委員を中心に皆で声をかけ合いながら換気ができるといいですね。教室の健康度をあげましょ。

安全な運動部の活動のために！【参考：日本スポーツ振興センター】

○危険な接触プレーを予測しよう！

バスケの試合中、ジャンプシュートを打って着地した際、他の部員の足の上に左足で降りてしまい、**左足首をねんざ**した。→必要に応じてサポーターやテーピング等を活用する。



○ボールをとるときは声を出してコミュニケーションを取ろう！

バレーボールの練習中に体育館でレシーブをしていて、人とぶつかったときに**右手の指が交錯して骨折**した。→「A、お願い!」、「オーライ!」



○けがをしたときは我慢しないで、顧問の先生や指導者に相談しよう！

野球の試合でバッターをしていたとき、ピッチャーの悪送球が左手に当たった。以後、痛みが我慢できたので様子を見ながら運動を続けたが、10日ほど経過しても痛みと腫れが引かなかったため、医療機関を受診し、**骨折**と診断された。



ストレスや怒りを感じたら



ストレスにうまく対処していこう。

ストレスとは、外からのさまざまな刺激によって生じる緊張状態のことです。この外からの刺激、つまりストレスの原因となるものを「ストレスラー」と言い、暑さ・寒さや騒音、病気や睡眠不足、友達関係や勉強のことなど、色々なことがストレスラーになり得ます。そして、ストレスラーによって体や心、行動に現れた反応を「ストレス反応」と言います。たとえば、頭痛や腹痛、食欲がない、眠れない、イライラする、落ち込む、人や物にあたるなどがあげられます。

過度のストレス状態が長く続くと心身の不調につながることもあるので、上手に対処していくことが大切です。

ストレス対処法の例

1 誰かに話す、相談する。



おうちの方、担任の先生、学年の先生、部活の顧問の先生、スクールカウンセラーの先生、保健室の養護教諭など、信頼のおける大人に相談してみましょ。先生方は相談を受ける準備を整えています。

2 見方や考え方を変える（リフレーミング）。

3 気分転換や自分がリラックスできることをする（音楽を聴く、スポーツをするなど）。

しこう 夏休みの歯垢の染め出しは、できましたか？



歯科検診の結果、「歯垢が少し付着している」割合が昨年度から増加したので、夏休みや冬休みを利用して歯垢の染め出しチェックを実施しています。染め出しで気がついたこと（気づき）、きれいにみがかぐために工夫したこと（工夫）、これから口や歯の健康に気をつけたいこと（意識）、皆さんはこれらの内容をワークシートにまとめて、ロイロノートで提出し、保健室からは、提出してくれた生徒全員にコメントを入れて返却しました。実施した人の中には、昨年と比較してきれいにみがけていたと、記入した人がいました。すばらしい。歯垢を落とすことで、むし歯や歯肉炎を予防できるので自分に合った歯みがきの方法を見つけてください。

夏休みの歯垢の染め出しチェックの実施率は表の通りです。

1 令和5年度夏休みの実施率

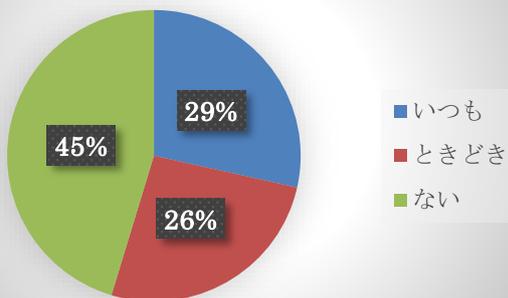
	1年	2年	3年	全体
実施率	62.7	43.6	37.5	48.0

1 学期の健康チェックから



ロイロノートで実施

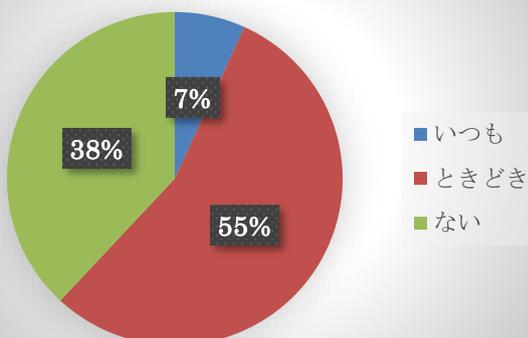
眠れない(6/26 288名実施)



健康チェックの項目の「ストレスの状態」を知る項目です。昨年度と比べて「いつも」の割合が13%増えました。イライラするは、「いつも」の割合が3%の増加が見られました。

- ・寝る前には強い光を発するICT機器（パソコンやスマホなど）の利用は控えましょう。
- ・ICT機器の1日の利用時間を少なくしましょう。
- ・症状が辛いとき、保健室に来てください。

イライラする(6/26 288名実施)



睡眠は、
「心の安定」と
「体の成長」に
欠かせません！

思春期は体に必要な成長ホルモンが分泌されます。また、きちんと睡眠がとれていると、心の安定に関するセロトニンという物質が出て気持ちが明るく、やる気も出てきます。