



2022.12.7 三股中学校保健室

紅葉の季節があつという間に終わり、窓から見える景色も日々変化していますね。

日を追うごとに寒さが厳しくなってきましたが、窓を閉めたままにしていると空気がこもってしまうので、感染症予防のためにも対角線となる窓を開けるよう、心がけてください。

### ◆学校保健委員会

今年度の学校保健委員会は、昨年度と同様、紙面での実施となりました。健康診断の結果や6月に実施した睡眠講座について掲載しておりました。こちらでは保護者アンケートの結果をご紹介します。昨年度より約100件多い132件の回答をいただきました。ご協力いただきました保護者の皆様、ありがとうございました。掲載の都合上、語尾などを変更しております。ご了承ください。

### 1年生

携帯が広く普及されてから睡眠不足な人が増えたと思う。携帯を使う時間は決めています、使い方をもう一度話し合ってみる。

健康診断結果では、子どもの成長が良く伝わり、参考になった。睡眠講座内容は定期的に見返して意識したり、今後も継続的に活用していきたい。

1年生が一番むし歯が多いことに驚いた。自分の子どもにも気を配っていかないといけないと感じた。

歯科医院に定期的に検診で通っているの、このまま続けていこうと思った。睡眠について学んだことをしっかり意識し、家族みんなで取り組んでいこうと思った。

むし歯の治療中なので、早く終わらせようと思う。

むし歯なしの生徒が思っている以上に多くて偉いと思った。睡眠では、長時間のSNSで眠れない生徒が多く驚いた。むし歯もSNSも、もっと保護者が子どもとコミュニケーションをとっていれば、少しは改善されるのではないかと感じた。

睡眠不足によって身体や脳にかかる負担も大きく、精神的にも体調が悪いと落ち込むことも増えるという悪循環なので、睡眠講座はよい取り組みだと思った。

勉強と部活、友達とラインや電話で時間がないのか、宿題をしながら机で寝てしまっている姿を見る。睡眠が心配。

それぞれの状況が数字だけでなく、グラフや色別で示されていたので、とても見やすくなり分かりやす資料だった。

### 2年生

むし歯のない生徒の率が高いことは素晴らしいと思った。治療通院中だが、部活の兼ね合いもありなかなか治療が進まない現状。

むし歯治療について、治療が済んでいないので、早めに連れて行かなければと思った。

睡眠講座の授業のまとめや感想を読んで、睡眠の大切さをあらためて感じた。健康診断、むし歯、保健室利用…全てに睡眠が深く関係していると思った。家でもしっかりと取り組みたい。

携帯を見て夜の睡眠が短いため、色々本人に伝えるが解決に至ってない。アンケートを見て全体的にそんな状況だという事がわかりホッとした反面、何か良くなる方法が欲しいと思った。

睡眠について、寝る前に携帯の画面を見ていてなかなか寝付けなかったり、朝の目覚めも悪いので、家族全員で良い睡眠がとれるようにしたい。

学年別に振り分けされていて見やすかった。全体的に、日常生活をちゃんとしていればしっかり生活できる事が分かった。

睡眠講座実施報告を読んで、子どもと少し話をして。睡眠の質や時間の大切さを中学生で改めて教えて頂く機会があって有難いと感じた。アンケートにて書かれている事をうちでも実施していけたらなと思った。

部活などでなかなか歯医者へ行く機会がないのですが、早めに治療をさせたいと思った。睡眠も脳や体力に直接関わっていることがわかり、重要だと感じた。

### 3年生

睡眠講座を開いて下さり、保護者も受けてみたかった。今の子供達は睡眠時間が短いのでこれから注意してもらいたい。

むし歯未治療の子供が多いことが分かった。痛くないから大丈夫ではない。部活をしている生徒は受診の調整に苦慮しているのかなとも思った。保健室利用は度々あるので、休みの日の生活リズムを今一度見直してみようと思った。睡眠講座は参考になった。睡眠が浅い娘はなので、工夫できることが色々あり試してみたいと思う。

全体を通して不調が多く現代の傾向がよく現れている。既に取り込んでおられるかもしれませんが、脳に影響を与える原因等、セミナーなど積極的に活動されている講師を招いた講座など自分の体と向き合う機会も必要な世の中であるかと思う。

3年生になると学力に触れている感想があるので「受験」を意識しているのだなと言うのが分かった。

睡眠の悩みの原因が分からない人がとても多くて驚いた。原因が分からないと、どうしたら良いかが分からないと思うので。生活習慣（スマホ等？）に起因する事もあると思うが、思春期の1番難しい時期でもあるので、「本当に、自分でも良く分からない」という人も多いのかもしれないと思った。この数年間のコロナによる様々な影響や戦争等のニュースも、不安要素としてあるのではと思う。

睡眠は心配していた。受験生だから、いたしかたないのかな？とは思っているが、だんだん学年が上がるとともに寝る時間がどうしても遅くて、気にはなっていた。こういう生活リズムが体調を乱して、保健室へ駆けこむ状況につながったり、遅くまで起きてからこそいつまでも何かをつまみ食いしたりしてむし歯の原因につながりして行くのかな？と改めて認識した。全部につながっていると感じた。

受験を控える3年生がむし歯治療率が一番低いことに驚いた。中学生までは個人負担200円で受診できるので、子供のためにも早目に治療して欲しいと思う。

### 3つの首を温めて体ポカポカ



そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守っていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

**首** ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぶ

**手首** 外に行くときは手袋を忘れずに

**足首** 締めつけない、厚手の靴下を

体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！



### ◆毎朝の検温について

欠席・遅刻連絡フォームを活用した検温入力が始まり、約1年が経過しました。学校では7時45分ごろに入力の確認を行い、入力のない生徒は学校で検温しております。自宅で入力できない生徒や、検温忘れが続く生徒には「検温カード」を配付しております。朝のお忙しい時間帯ではありますが、学校へ入る前に体温の確認をすることとなっておりますので、今一度、ご確認とご協力をお願いいたします。ホームページにURLとQRコードを掲載しております。