

保健だより

令和8年3月2日 高松中学校 保健室



3月に入りました。いよいよ学年の締めくくりです。この1年間を振り返ってみて、どうでしたか？身体だけではなく、心も大きく成長できた1年となったのでしょうか。4月からの新たなステップのために、毎日を大切に過ごしましょう。

3月3日は「耳の日」

若者の半数が難聴の危険アリ!? 音とのつきあい方



WHOによると、今、世界中の若者（12～35歳）の約半数にのぼる1.1億人が、難聴のリスクにさらされています。その原因が、ヘッドホン・イヤホン難聴です。

アプリでのコントロール機能や、ボリュームミッター



音量を上げすぎない



長時間使わない



使わない日を作る



こまめに休憩する

1時間に1回、最低でも十分程度、ヘッドホン、イヤホンを外しましょう。

天気の変化と自律神経のビミョーな関係

「天気が悪いと頭痛やめまいが起こる」という人が最近増えています。「内耳」が気圧の変化を感じ取ると、体の調子を整える自律神経が乱れやすくなると言われています。



生活リズムを整えることが基本

例えば… ☆朝起きて朝日を浴びる ☆ストレッチや運動をする ☆睡眠の時間と質を保つ など

🌀 季節の変わり目は、いつもよりていねいなセルフケアを 🌀

保健集会(学校保健委員会)を開催しました！



2月17日(火)5限に1年生を対象に、保健集会を行いました。テーマは「夜はぐっすりたっぷり眠って 最高の学校生活を送ろう」です。集会では、上級睡眠健康指導士の國井修先生の講話を聴きました。(今回残念ながら講師の先生との日程が合わなかったため、講話のDVDを視聴しました。)



実行委員(保健体育委員、プログラム委員)からも、テーマ選定の理由、問題提起の寸劇、睡眠レベルチェック、ぐっすり眠るための3ステップについて発表し、みんなで学習、体験をしました。また、PTA会長山崎さんからは、保護者の立場で子どもたちに温かいメッセージをいただき、最後に教頭先生から総括のお言葉をいただきました。

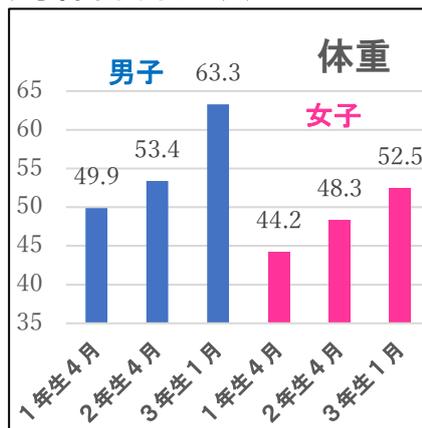
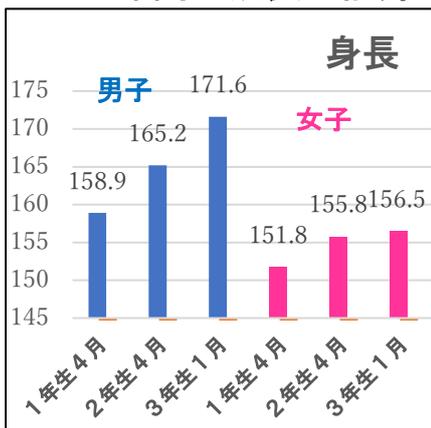
生徒の感想より

- ・「睡眠を活用する」ということを大切にしていきたい。寝る時間を惜しんでまで夜に何かをするのではなく、しっかり睡眠をとって昼間の活動に備えるようにしていきたい。朝は苦手な方なので、寝る1時間前にはスマートフォンを消して、十分な時間、質の睡眠をとるように心がけたい。リラックス方法も実践していきたい。
- ・私は保健集会に参加して、最初の劇が面白かったし、睡眠しているかのチェックで5個当てはまったので、ランクAになれるようにしていきたい。また、休みの日に、たくさん寝てしまい、朝ごはんを食べたりするのが遅れてしまうことがよくあるので、直していきたいと思った。なので、保健集会で出てきたリラックス方法を寝られないときに布団の中でしてみようと思った。
- ・睡眠の大切さがよくわかったのでこれを機会に成績アップと地獄のサザエさん症候群脱出を図りたいです。寸劇もとても面白くてよくわかりました。そしてスマホの精に会いたくないなと思いました。あと、授業で先生の声の子守唄になり、脳内がスリープモードになる？ということに、自分も危機感を持ちました。今後は、体内時計を整え、授業をしっかり受けていきたいです。
- ・寝る時間を短くして勉強時間を増やすか、早く寝て昼に勉強をするかを悩んでいたことが最近あったので、今回の國井修先生の話を聴いて「寝る間を惜しんで勉強」より早く寝て勉強した方が良いとわかり、とても悩んでいたのが、悩みが解決し、良い学びになりました。だからこれからは、今日学んだことを活かして、テスト期間の間は、量より質ということを考えてきたいと思いました。

3年生へ 卒業おめでとございます！

3年前、みなさんはまだ少し大きめの制服に身を包み、緊張しながらこの学校へ入学しました。期待と不安でいっぱいだったあの頃、先輩がとっても大きく見えたあの頃。自分自身の身長や体重がどのくらいだったか覚えていますか？

3年間の成長の記録(身体計測より)



左のグラフは、卒業生の3年間の成長の記録です。

これは、あくまで平均です。ぐーんと大きくなっている人、ゆっくりゆっくり成長している人、一人一人顔が違いうように、成長の仕方も人それぞれです。

通知表渡しの日、各自の「成長の記録」のプリントを渡しますので、自分の成長を見てくださいね。