

# ほけんだより

谷原中学校  
保健室No.11  
26、6、2



今週は健康観察週間です！朝からシャキッとシャキットマン




## 健康観察週間とは……

「健康って何のこと？」と聞くと、一人一人が持っているイメージは違うもので

す。「病気になること」「毎日が楽しいこと」「笑っていること」「幸せなこと」などなど、その時の年齢やおかれている環境によって内容は変わってくるものなのかなとも思います。病気をかかえていても、勉強や部活をがんばれる体力があれば健康といえますし、逆に病気でなくても、体調がずっとすぐれずに何もできなければ、健康です！とは言えないのかもしれませんが。

谷原中の生徒には「将来、健康でいようと思い、行動できる大人になってほしい」という願いがあります。そのためには、体と心の成長期である中学生の時期から、体づくりの基本となる「食生活」「運動」「休養」などの規則正しい生活習慣を身につける必要があります。自分の体と心に目を向け、規則正しい生活習慣を意識する一週間を健康観察週間としています。

## どんな方法で健康観察をするのでしょうか？

毎月、5日（月曜～金曜）行います。毎朝、自分の健康状態をチェックします。プリントは、自分の表紙に貼って提出し給食保健委員が配布、回収をします。が毎月チェックしてコメントを書きます。毎月の健康観察の内容や、テーマは保健だよりでお知らせします。

### 最初に、生活習慣のアンケートをして、自分の健康課題を見つけ、目標を立てます

アンケートの項目は、「食生活」「睡眠・休養」「運動・遊び」「歯と口」「インターネット」です。「健康日本21」という国が定めた「日本人のみんなが健康になろう！」という目標があるのですが、その項目を参考にしています。「インターネット」という項目も入れました。睡眠不足の原因がパソコンや携帯電話でのインターネット、メールやラインを夜中までしていたから、友達とのトラブルでの体調不良の原因はメールやライン、SNS だったり、みなさんの生活の中に携帯電話が大きく占めています。健康を書さない程度で、活用しているかどうか、見直してみましよう。



# 健康観察週間が始まります

## 何のために健康観察をするのでしょうか？

どんなに体が丈夫な人でも、風邪をひいたり、けがをしたり、具合が悪くなったりするものです。具合が悪くなったり、なんとなく体調がすぐれない時には何か原因があることが多いですね。例えば、何となく頭が痛い時、よく考えてみると昨夜寝るのが遅かった……。3、4時間目、じわじわと胃が痛くなってきた時、思い出してみると朝食を食べていなく、空腹が原因の痛みだった……。などなど。

保健室で気になるのは、4時間目になると、「気持ち悪い」とか「ふらふらする」と来室して検温すると「35度台」という症状で、給食を食べると元気になる人が多いことです。また、中学生の時期は、成長期なので、ホルモンのバランスがくずれ、原因もなく具合が悪くなることも多いですが、軽い症状の中には、重大な病気がかくされていることもあります。そこで、自分の体についてきちんと知ることや日頃から自分の体を観察して、体や心の変化に早く気づくことがとても大切です。



自分の体や心を自分で守ることができるようになるための健康観察です。

## お家の方へ……

# お知らせ

生活リズムを改善することは とても難しいなと思っています。月に1度だけでも、自分の生活を振り返って意識していくと保健室でも「今日は朝飯食べていないからお腹が痛いな」「私って嫌なことがあると気持ち悪くなるんだよね」など自分の体のことをよく知っている発言をよく聞きます。ご家庭でも、朝、起きた時や、登校する時に、元気かどうかだけでもお子様に声をかけていただき、朝の健康観察をしていただければと思います。ご協力よろしくお願いいたします。



今月のテーマは、むし歯予防週間にちなんで「自分の歯」についてです。