

# えがお

心身ともに健康になろう！  
八坂中学校 保健室  
保健だより  
令和6年11月1日



2学期も半分を折り返しました。10月に入ってからも気温が25度以上の日があり、半袖で過ごしたという人も多いのではないでしょうか。朝晩は肌寒くなり、だんだん秋から冬に近づいていると感じます。

これからの季節、晴れた日は特に空気が乾燥しがちになります。食事の前、外から帰ったら「手洗い・うがい」を意識して実行するようにしましょう。

また、咳がでる時はマスクの着用も忘れずに。

## 11月の保健目標：冬の疾病を予防しよう！

### 咳エチケットで「かからない」「うつさない」

咳エチケットとは、かぜやインフルエンザが流行する時季に、感染拡大を防止するためのマナーです。まずは、「かからない」、そしてもしかかってしまったらできる限り周りの人にうつさない。しっかり覚えて実行しましょう。

#### <その1>鼻と口をおおう

咳・くしゃみするときは、ティッシュなどで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れて口を閉め、蓋付きのゴミ箱へ

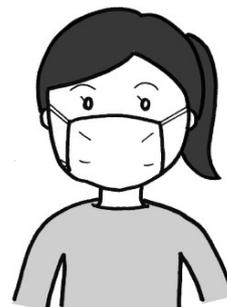


#### <その2>とっさの時は衣服でカバー

急な咳・くしゃみは、できるだけ服の袖や上着の内側で鼻と口をおおいましょう。とっさに手でおおった時は、石けんでしっかり洗いましょう。

#### <その3>マスクをつける

インフルエンザウイルスはマスクを通り抜ける小ささ。でも、ウイルスを含んだ飛沫（鼻水やだ液）をとらえることで予防につながります。



☆ちょっとした気配りで感染の拡大を予防できます。

これからの時季は、マスクやハンカチ・ティッシュを必ず携帯するようお願いします！！

## <<<<<睡眠の話 その2>>>>>

前回、「1 疲労を回復する」「2 脳のメンテナンスをする」「3 記憶する」という睡眠の3つの役割を確認しました。睡眠不足は体調面でも能力面でも悪影響があることがわかります。  
～睡眠不足の悪影響～

<<将来の成人病につながる危険性がある・睡眠不足は成績にも影響する>>

国内の研究では幼児期の睡眠時間が短いほど、成人病になる危険性があるということが報告されています。

また、日本とアメリカで、睡眠不足が児童生徒の学習に与える影響を調査した研究において、アメリカの高校生を対象にした調査では、睡眠時間が短い、もしくは長すぎると学業成績が低下することが示されています。日本でも遅い就寝時刻と夕方の仮眠が精神状態に及ぼす影響に関して、中学生を対象にした調査があります。調査の結果、睡眠時刻が遅く、夕方に仮眠をとった中学生では、仮眠と夜の睡眠で十分な睡眠時間をとれていたとしても、抑うつやイライラなどの不安定な精神状態になりやすいことがあきらかになりました。これは、良い精神状態を保つために重要なことは1日の総睡眠時間ではなく、生活リズムであることを示しています。

私たちの生活を振り返ると、なんとなく一定のリズムがあるように思えます。毎日ほぼ同じ時刻に目を覚まし学校へ向かい、毎日同じ様な時刻に就寝しているのではないのでしょうか。このような一定のリズムを作り出すのが体内時計です。体内時計には「中枢性体内時計」と「末梢性体内時計」の2つがあります。

十分な睡眠をとるためには生活リズムを作り出す「体内時計」について知る必要がありそうです。(つづきは次号で!)



## ～～～学校保健委員会 報告～～～

10月24日(木)に学校保健委員会が開催されました。学校医の先生方、保護者の方々、校長先生、副校長先生、栄養士、養護教諭が出席し、八坂中の生徒の健康実態や来室の記録などの結果を基に話し合いをしました。委員会の様子を一部紹介します。

### <健康診断の結果より>

#### ○身体計測について

区や全国の平均を下回っている学年と上回っている学年が半々。  
1・2年男子が小柄。  
2年女子の視力の低さが目立つ。

#### ○保健室の来室記録について

保健室では、「自分の体は自分で守る」ことができるよう、生活について振り返り一緒に考えるよう心がけている。

来室数としては女子よりも男子の来室数が多い。曜日別では火曜日の来室数が多かった。



### <学校医の先生方より>

(眼科:三輪先生)八坂中学校は(他の学校と比較すると)視力は比較的よい地域であると感じる。時代が変わり、タブレットやスマホを使うことがベースにある中で使い方については注意が必要。

(歯科:中山先生)むし歯が昨年度よりもやや増えていた。1日に3回は歯磨きを行えることが理想。

### <給食について>

学校給食では「安全な給食」「栄養バランスのとれた給食」「おいしい給食」の3つの柱をもとに献立を作成している。また、食育の一環として、給食の献立についての放送を行っている。毎月、紙の献立表と給食だよりを発行しており、ご家庭でも給食を話題にしてもらえると嬉しい。

<参加保護者より> ・給食後の歯磨きをぜひお願いしたい。

・育ち盛りの子供たちにバランスのとれた給食は大変ありがたい。

・昔よりも骨折などのケガが増えているように感じる。

☆保健室前に資料の一部を掲示しています。ぜひ、ご覧ください!!