

「My Health」を配りました

今年度の各種健康診断の結果をお知らせします。自分の健康状態や成長をお家の人と確認し、押印またはお家の人のサインをもらって7月11日（金）までに担任の先生へ提出してください。

下の表は、白根北中と新潟市の学年別男女別の身長・体重の平均値と視力低下（メガネ等不適正）の疑いで受診のお勧めの用紙を配付した割合です。発育・発達には個人差があるので、数値にはあまりこだわらすぎないようにしましょう。

体や心について心配なことや知りたいこと等があったら、いつでも保健室に来てください。



白根北中 学年男女別体格平均値（市平均はR6年度の数値）と視力検査の結果

		身長 (cm)		体重 (kg)		視力低下・メガネ等不適正の疑い (%)
		男子	女子	男子	女子	
1年	白根北中	155.5	152.0	46.6	44.3	41.1
	新潟市	154.7	152.9	45.5	44.3	
2年	白根北中	160.1	156.5	49.6	48.1	52.6
	新潟市	161.8	155.5	50.4	47.5	
3年	白根北中	166.9	156.3	57.1	49.8	47.4
	新潟市	166.5	156.9	54.7	49.7	

「なんとなくだるい」が多くなる季節です。

今年は6月から暑い日が続く、なんとなく体の不調を感じている人が多いのではないのでしょうか。また、不安定な天気のため、頭痛や腹痛を訴える人やなんとなく気持ちが晴れず、何をするのも面倒に感じている人もいるのではないのでしょうか。そんな心身の不調を感じている時は、睡眠時間を十分にとり、朝ごはんをしっかり食べるなど、規則正しい生活を意識的に送るようにしましょう。

自分で健康を作る力をつけよう

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。
体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

原因は何だろう？

昨日はよく眠れましたか？
メディアの使用時間はどうでしたか？
心配ごとや悩みごとはありますか？



自分でできる対応は？

薬を飲む、温めるなど、体調に応じてできることを考えてみましょう。
保健室でもアドバイスします。

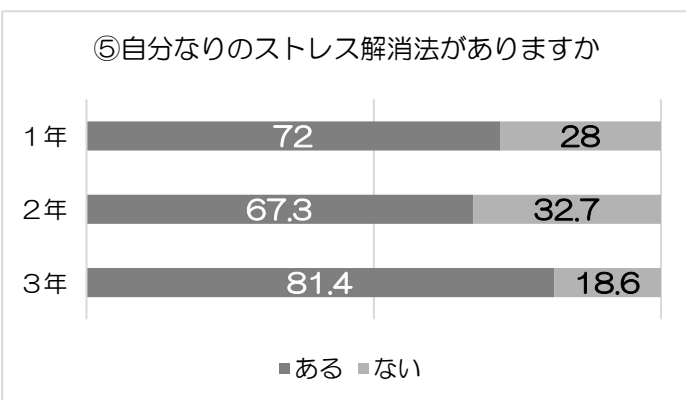
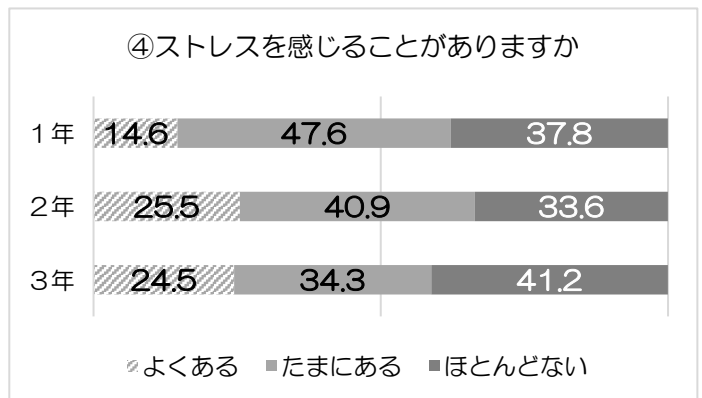
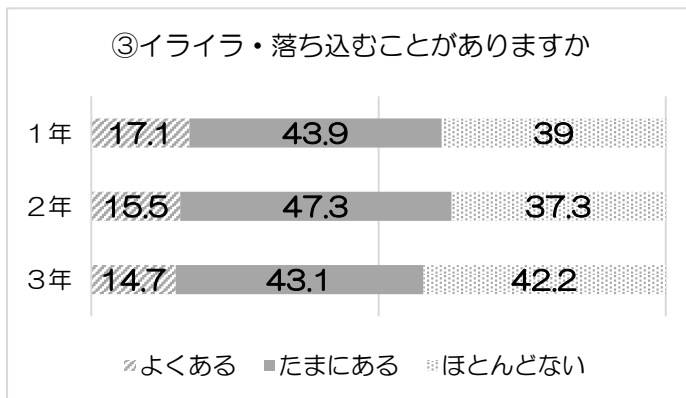
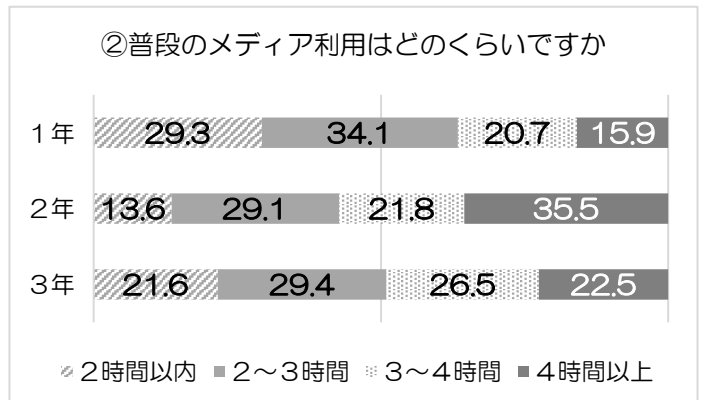
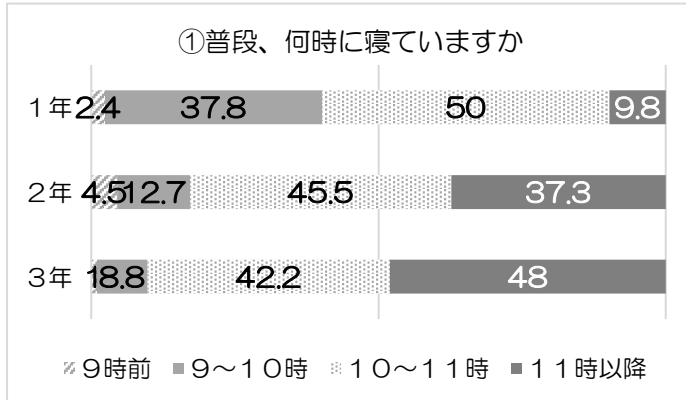


次にならないためには？

原因を踏まえて生活を見直し、根本的な解決を目指しましょう。
なんだか調子が悪いな、というときこそ自分の体や心と向き合う良いきっかけ。自分の健康を守るのは自分だけです。

「心と体の健康アンケート」を行いました

5月に小学校と連携し、「心と体の健康アンケート」を行いました。毎日の生活習慣を振り返ったり、今の自分の心の健康状態を確認したりしました。アンケートは全部で12問ありましたが、今回はその中でも生活習慣と心の状態に関する結果をお知らせします。



自分なりのストレス解消法

寝る・好きなことをする・ゲーム・音楽を聴く・運動をする・友達と遊ぶ・泣く・友達と話す・外で歩く・歌う・食べる・ペットと遊ぶ・田んぼの真ん中で叫ぶ・そのことを気にしない・人に話す・勉強をする・青空を見る・好きな番組を見る・ピアノを弾く・爆買いする・深呼吸・楽しいことや別のことを考える・笑う など

「11時以降に寝ている生徒」が学年が上がるにつれて多く、「普段、メディアを4時間以上利用している生徒」が2年生に多かったです(グラフ①②)。2年生は1年生の時もメディア利用時間が長かったので、注意が必要です。また、メディアの利用時間の長さは学力や心の健康等、様々なことに影響を及ぼします。好きなだけ利用する等メディア中心の生活を送るのではなく、自分で利用時間をコントロールするようにしましょう。

心の健康については、「イライラしたり落ち込んだりすることがある」生徒がどの学年も60%程度いて(グラフ③)、「ストレスを感じている」生徒は、2・3年生で増えていました(グラフ④)。「自分なりのストレス解消法がある」と回答した生徒は、約70~80%でした(グラフ⑤)。ストレスは完全になくすことはできません。ストレスと上手につき合っていくためにも「ない」と回答した人は、「ある」と回答した人のストレス解消法を参考に、やってみてはどうでしょうか。