



わかば

～自分の健康について進んで考える子～



合同保健だより(第1号)
令和5年度7月発行
竜爪中学校区保健室

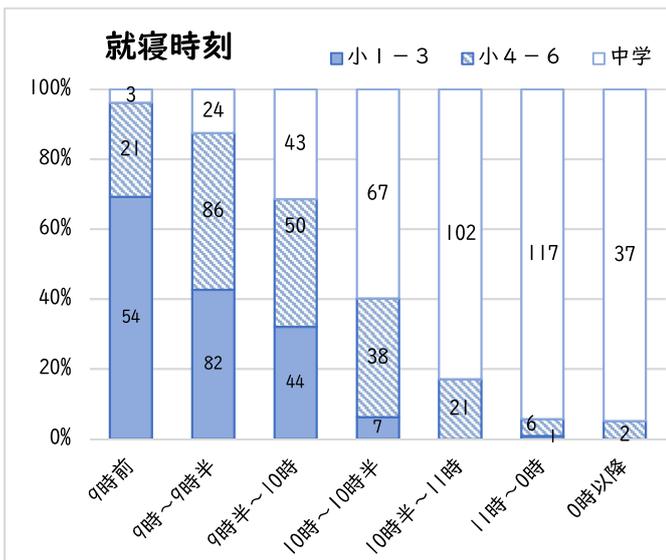
子どもたちが楽しみにしている夏休みが近づいてきました。今年の夏も、猛暑になる予報ですので、熱中症には十分お気を付けください。竜爪中グループ校(竜爪中・西奈小・北沼上小)では、9年間を通じて「自分の健康について進んで考える子」を目指し「早寝・早起き・朝ごはん」を推進していきます。

お子さんと一緒に読み、ご家庭で話題にさせていただけるとありがたいです。どうぞよろしくお願いいたします。

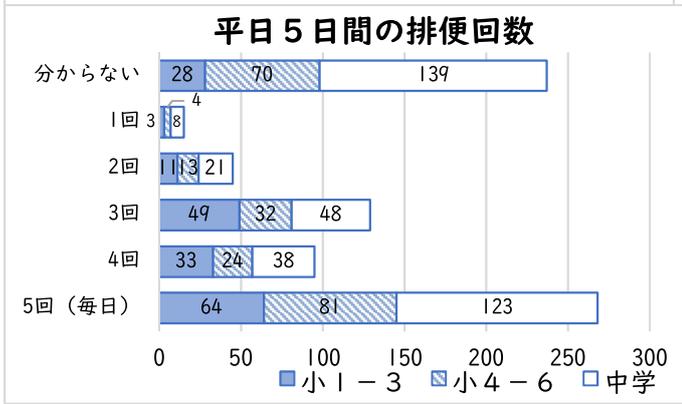
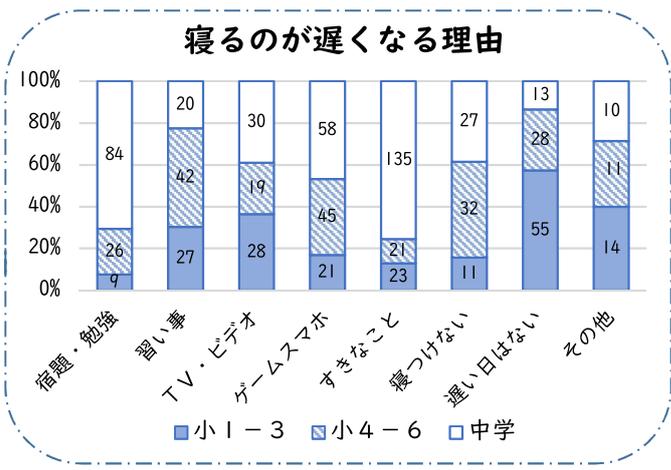
グループ校合同 第1回生活習慣実態調査結果報告

第1回生活習慣実態調査の結果、3校で789人の回答が得られました。※1

就寝時刻が遅くなる理由として最も多かったのは「好きなことをして(テレビ・ゲーム以外)」、次いで「ゲーム・スマホ・インターネット」でした。また、今回の調査では、近視が増加している背景に着目し、「体育の授業以外で、外に出て日光を浴びる時間」と「近くを見る時に目を休める間隔」についての質問を追加して、竜爪中グループの実態を調査しました。



今年度は、0時以降に寝る人も調査しました。中学生では、約10%が0時以降に寝ていました。



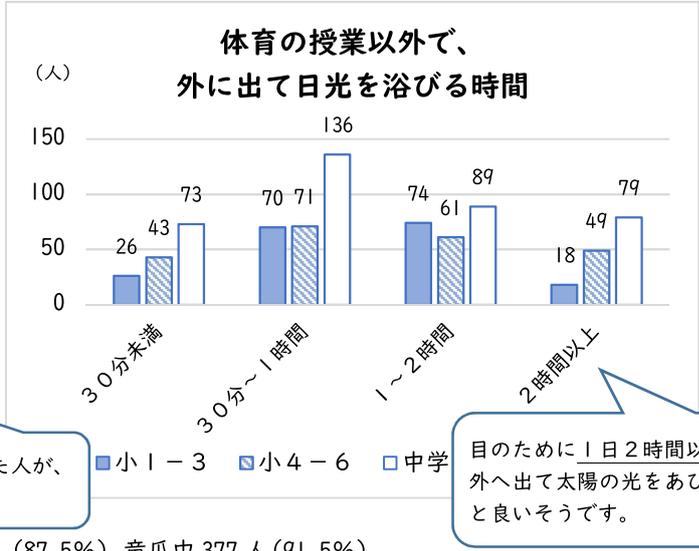
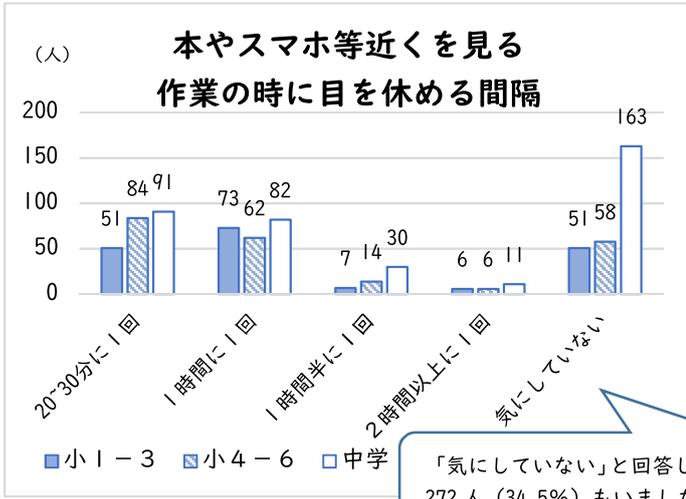
排便は体からのお便りって、本当?!

漢字をみると「便」と「お便り」、同じ漢字が使われていることがわかります。便の「色・形」で、『体の様子』が分かるのです。毎日排便している人が多いですが、それと同じくらい排便回数が分からない人も多かったです。興味をもつためにも、体からのお便りをふりかえってチェックしてみてくださいね。

| | 色 | 形 | 体の様子 |
|--|--------|--------|---------------------------|
| | 黒っぽい茶色 | ココロ | 便秘、運動不足や水分不足 |
| | 茶色 | バナナ | 健康(規則正しい生活習慣ができています) |
| | 茶色～黄色 | ヒョロヒョロ | 食べ物をよくかまない、消化不良 |
| | 黄色 | ドロドロ | 冷たい物の食べ過ぎ、かぜをひいている、悩み事がある |

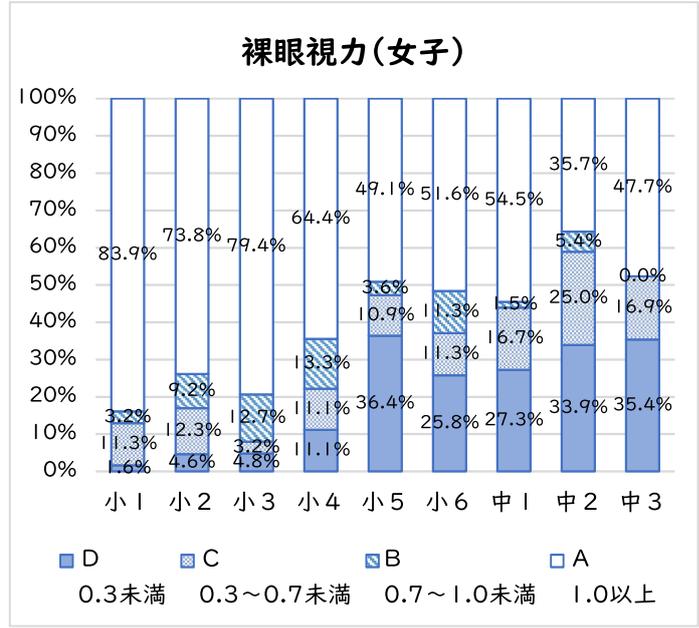
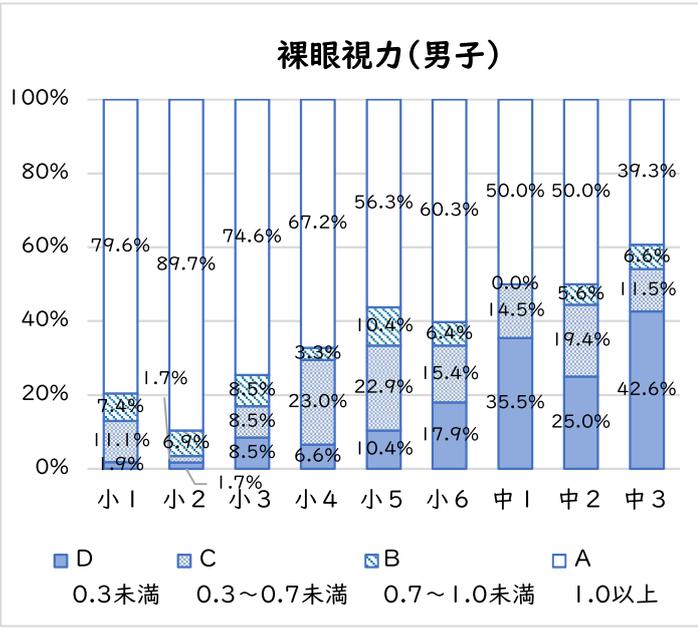
便の70～80%は水分！
水分を「こまめに」とりましょう

その他の結果は学校ホームページをご覧ください。



「気にしていない」と回答した人が、272人(34.5%)もいました。

※1 回答数(回答率)は、西奈小391人(56.5%)、北沼上小21人(87.5%)、竜爪中377人(91.5%)



近視が増えています～低年齢化の背景は!?～

目にやさしい生活⇔レジリエンスアップ!

静岡市の「視力1.0未満の割合」は、小学生が増加傾向、中学生は昨年度に比べ減少しています。これは、視力低下の低年齢化が影響しているといえます。

急速にICTの活用が進んでいる昨今、目にやさしい生活をするのが大事です。「受診のすすめ」が発行されている場合は、早期受診をおすすめします。



食事
栄養バランスよく食べよう

運動
外で体を動かそう

睡眠
目も体も休ませて

本日配付した「こどもの「目の健康」ガイドブック」もご覧ください。

「わたしの記録(体力・健康)」を見える化～小中一貫の取り組み～

Chromebookを活用し、自分だけが管理するデータとして、小学1年生から中学3年生まで「健康生活のふりかえり」「体力テストの結果」「身長・体重」を記録する取組を実施しています。個人情報を含むため、取り扱いの際は下記の点に十分ご注意ください。

- ① 家庭の端末にデータをダウンロードしない。
- ② 自分以外の人とデータを共有しない。
- ③ スクリーンショットを撮らない。
- ④ 保護者は本人(お子様)がログインした画面を一緒に見る。

