平成２５年7月２２日

阿賀町立
阿賀津川中学校
保健室
第６号（特大号）

いよいよ待ちに待った夏休みが始まります！！みなさんは、楽しい夏休みに向けて、体調管理はバッチリですか？

最近の阿賀津川中の子どもたちは、昼間の暑さのせいか、朝方の涼しさのせいか、体調を崩してしまう人が少しずつ増えてきています。この時期は、暑さで夜なかなか眠れなかったり、食欲が落ちてしまったりしがちですが、暑い夏を乗り切るためにも生活習慣を整えることは大切です。十分な睡眠がとれていないと、朝起きても疲れが残っていて、体が重い・だるいなどの症状が出ます。また、食欲が落ち、必要な栄養がしっかり摂れていないと、体力が落ちて体調不良を生じたり熱中症にかかりやすくなったりします。

今の自分の生活習慣を見直して、暑い夏を乗り切りましょう！

## 生活習慣チェックの結果を発表します！

生活習慣調査の結果をまとめました。夏休みの自分の健康管理についてしっかり考えてみましょう。

**＜朝食関係＞**

| | １年１組 | １年２組 | ２年１組 | ２年２組 | ３年１組 | ３年2組 | 全校 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ①毎日食べる | 30 | 27 | 24 | 23 | 24 | 26 | 154 |
| ②4～6 日食べる | 2 | 6 | 1 | 0 | 2 | 1 | 12 |
| ③1～3 日食べる | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| ④毎日食べない | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 |

朝食は、約 ９０％の人が、毎日食べてきていました。また、朝食の内容を見てみると、赤色の食品・黄色の食品・緑色の食品が全てそろった内容の朝食を食べてきている人は、６４.7％でした。特に、３年生は８割近くの人がバランスのよい朝食をとっていました！すばらしい！

朝食を食べない日があるという人は「時間がない」「おなかがすいていない」という理由で食べていないようです。朝食を食べないと、午前中活動するためのエネルギーが足りずに集中力がなくなってしまったり、太りやすい体質になってしまったり、生活習慣病を引き起こすリスクを高めてしまったり･･･良いことはありません。朝食を食べていない人は何でもいいのでとにかく食べること、毎朝食べているという人はバランスを考えた朝食を食べることを意識していきましょう。

**３色の食品には、それぞれ頭・体・お腹が動き出すスイッチを入れる働きがあります。**

- **黄色の食品**（ごはん、パン、めん、いも類）→**頭のスイッチ**　：頭が働く！！
- **赤色の食品**（牛乳、魚、肉、卵、大豆製品）→**体のスイッチ**　：元気に動ける！！
- **緑色の食品**（野菜、果物）　→**お腹のスイッチ**：すっきり排便！！

＜起床＞

| | １年１組 | １年２組 | ２年１組 | ２年２組 | ３年１組 | ３年2組 | 全校 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ①6 時前 | 3 | 5 | 2 | 1 | 5 | 0 | 16 |
| ②6 時～6 時 30 分 | 15 | 13 | 9 | 14 | 11 | 14 | 76 |
| ③6 時３１分～7 時 | 12 | 14 | 13 | 8 | 8 | 7 | 62 |
| **④7 時 01 分～7 時 30 分** | **2** | **1** | **4** | **1** | **2** | **6** | **16** |
| **④7 時 31 分以降** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |

６０.９％の人が、気持ちよく起きることができたと答えていました。起床後、脳が活動を開始するのは起きてから最低でも２時間後だと言われています。Web テストや小テストは８：15 に始まります。遅くても６：15 に起きることが大切ということですね！

＜睡眠＞

| | １年１組 | １年２組 | ２年１組 | ２年２組 | ３年１組 | ３年2組 | 全校 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ①9時前 | 0 | 2 | 0 | 0 | 1 | 1 | 4 |
| ②9時～9時 30 分 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 10 |
| ③9時３１分～１０時 | 4 | 6 | 0 | 7 | 3 | 0 | 20 |
| ④１０時 01 分～１０時 30 分 | 9 | 8 | 5 | 3 | 6 | 4 | 35 |
| ⑤１０時３１分～１１時 | 13 | 6 | 11 | 6 | 6 | 11 | 53 |
| **⑥１１時０１分～１１時３０分** | **0** | **6** | **6** | **5** | **4** | **5** | **26** |
| **⑦１１時３１分～１２時** | **4** | **1** | **1** | **1** | **2** | **4** | **13** |
| **⑧１２時すぎ** | **1** | **2** | **3** | **0** | **1** | **1** | **8** |

１１時までに寝ているという人は、72.1％でした。全体的に早めに寝ることを心がけているようです。ただ、１２時過ぎに寝ているという人が、全学年で見られました。**夜更かしや睡眠不足は、様々な体の不調につながります**。成長期にあるみなさんにとって、睡眠は健康なからだを作るために絶対に欠かせないものです。成長ホルモンの分泌の関係から、午後１０時から１１時の間に眠ることがベストです。その時間を意識して、布団に入るようにしましょう。

＜排便＞

54.7％の人が、毎日排便があると答えていました。習慣的に排便を我慢したり、食物繊維や水分が足りなかったり、運動不足だったりすると便秘になりやすいです。朝食を食べて 30 分程経過すると、お腹のスイッチが入り便意が生じます。余裕をもって起き、朝、家でしっかり排便をすませてから登校するようにしましょう。

＜運動＞

85.8％の人が、体育の時間以外に運動していると答えていました。部活を引退した３年生は、昼休みや放課後に適度な運動をするなど、意識して体を動かすようにしましょう。

＜**歯みがき**＞

65.8%の人が、１日３回歯みがきをしていました。先日行った歯みがき指導では。全体的に上手にみがけている人が多く、食後の歯磨きも習慣づいているようでした。思春期にあるみなさんは、ホルモンの関係で歯周病になりやすいため、食事の度に歯垢をしっかり落とすことが大切です。今まで、給食後に歯みがきをする習慣がなかったという人も、今回の歯磨き指導を機に習慣づけていってほしいと思います。

＜**メディア**＞

| | １年１組 | １年２組 | ２年１組 | ２年２組 | ３年１組 | ３年2組 | 全校 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ①0時間 | 0 | 2 | 0 | 0 | 3 | 1 | 6 |
| ②0～1時間 | 7 | 5 | 5 | 1 | 4 | 3 | 25 |
| ③1～2時間 | 20 | 11 | 10 | 18 | 15 | 19 | 93 |
| ④2～3時間 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8 |
| ⑤3～4時間 | 2 | 3 | 7 | 5 | 1 | 1 | 19 |
| **⑥4～5時間** | **1** | **1** | **1** | **0** | **2** | **0** | **5** |
| **⑦5～6時間** | **1** | **1** | **2** | **0** | **0** | **3** | **7** |
| **⑧6～7時間** | **0** | **0** | **2** | **0** | **1** | **0** | **3** |
| **⑨7時間以上** | **1** | **2** | **1** | **0** | **0** | **0** | **4** |

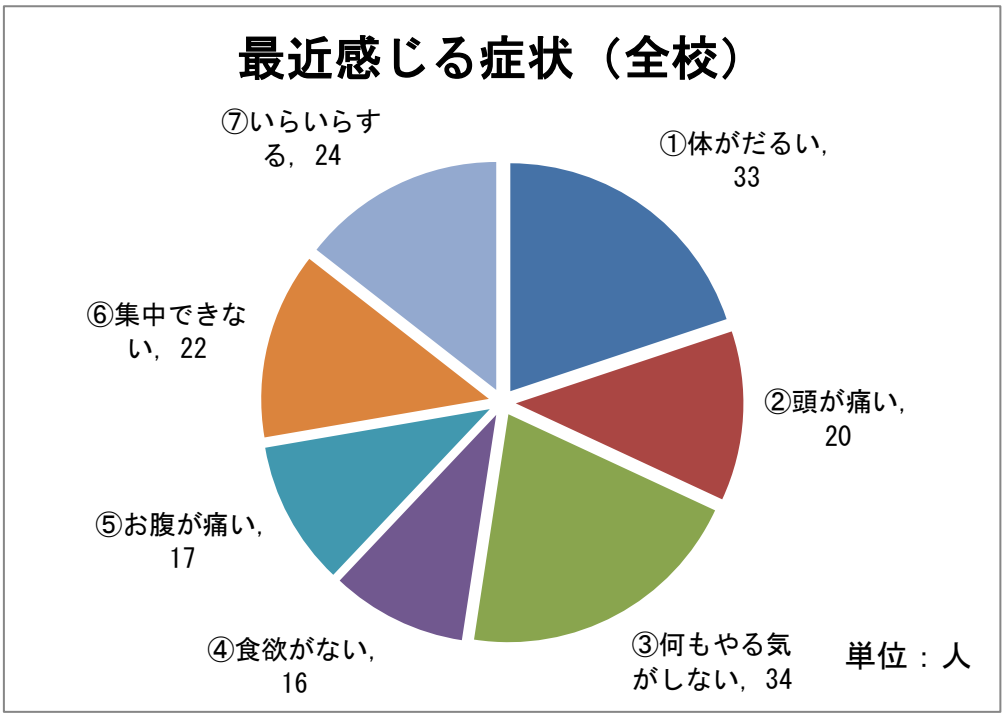
「１日で、テレビ、ゲーム、パソコン、携帯電話を使っている時間はどれくらいですか。」という質問に対して、72.9%の人が「2 時間以下」と回答しています。これはとてもすばらしいことです！ただ、８%の人が「５時間以上」という回答をしています。中には、「７時間以上」という人もいました。みなさんが家にいる時間を１３時間と考えても、３分の１～２分の１はメディアにとられているという計算になります。いったいいつ勉強をして、いつ食事をして、いつ寝ているのでしょうか。早く寝るためにはどうしたらいいのか、勉強はどのくらいしたらいいのか、帰宅後の時間の使い方を見直してみてください。

＜**健康づくり**＞

| | １年１組 | １年２組 | ２年１組 | ２年２組 | ３年１組 | ３年2組 | 全校 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ①心がけている | 4 | 11 | 6 | 4 | 9 | 13 | 47 |
| ②どちらかと言えば心がけている | 23 | 14 | 17 | 17 | 16 | 12 | 99 |
| ③どちらかと言えば心がけていない | 3 | 8 | 5 | 3 | 1 | 1 | **21** |
| ④心がけていない | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | **2** |

健康づくりに対する意識としては、86.3%の人が「心がけている・どちらかと言えば心がけている」といった肯定的な答えでした。ただ、１・３年生に、「心がけていない」と答えた人がいたのが気になります。生活習慣の改善や健康づくりは、人のためにするものではなく、自分のためにするものです。自分自身で自分の健康を守っていくという気持ちを忘れずに、各自がたてた目標に向かって健康な体づくりをしていきましょう。

＜最近感じる症状＞




最近感じる症状としては、「何もやる気がしない」が一番多かったです。次に多かったのが、「体がだるい」「イライラする」「集中できない」でした。

このような症状は、生活習慣の乱れによっても引き起こされます。

規則正しい生活習慣を送ると、疲れた体だけではなく心も元気になります。いくつかの症状が当てはまる人は、生活習慣の見直しから始めてみてください。

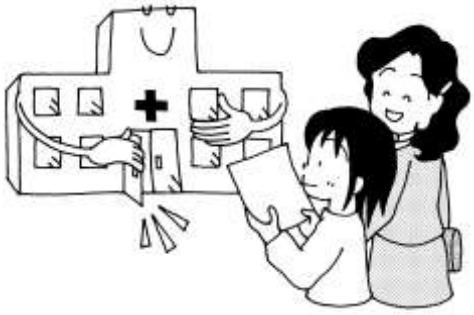
健康の三原則は

調和の取れた　十分な　適切な

食事・睡眠・運動

**この3つのうち、一つでも欠けてしまうと健康な体は作れません。一人一人が自分の体の状態に関心をもち、健康な体を作りましょう！そして、元気で楽しい夏を過ごしましょう。**

## 夏休みは治療のチャンス！



定期健康診断で、治療勧告の用紙をもらっていて、まだ受診していない人はこの夏休み中に受診してください。

毎年の健康診断の目的は「早期発見・早期治療」です。発見されても治療しなければ悪化してしまいます。痛い思いや辛い思いをしないように、早めの受診をお願いします。

**☆元気に2学期をむかえられるようにしましょう☆**