1がつ ほけんだより

令和８年１月１５日
佐世保立福石中学校
保健室

新年明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。新しい年の始まりは、新たな目標を立て、自分を成長させる絶好の機会です。三学期に向けて、みなさんが元気に、そして意欲的に過ごせるよう祈っています。学びの場では、様々な挑戦が待っていますが、失敗を恐れず、一歩一歩進んでいくことが大切です。お互いに支え合い、楽しい学校生活を送りましょう。また、健康にも十分気をつけて、素晴らしい一年を過ごしましょう。

感染症がはやっています

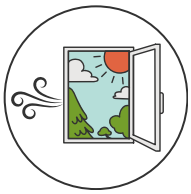
今季は１１月から全国的にインフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症がはやっています。佐世保市でも学級開鎖になっている学校もありました。学校に来る前に健康観察をして、自分の体調を確認しましょう。

健康観察のチェックポイント

- ☐ 睡眠はしっかりとれたか？
- ☐ 食欲はあったか？(朝食)
- ☐ 排便はすんだか？状態はどうかな？
- ☐ 体温は何℃かな？
- ☐ 熱やせき、鼻水はないかな？　顔色はどうかな？

感染症予防は　「ま・か・し・て」

マスクをつける


換気をする

消毒する

手を洗う

ノロウイルスの通り道　こちらにも注意です!

保健指導の振り返り：生活習慣調査結果からわかったこと

１月８日に行った保健指導「冬の健康管理」の中から生活習慣調査結果の内容を振り返りましょう。重要なポイントをまとめました。あなたの健康的な生活のための改善点はなんでしょう？小さな前進を積み重ね、大きな成果につなげよう。保護者の皆様もぜひご一緒にご覧ください。

身につけているよい習慣とまだまだな習慣

よかったところ

第１位　寝る前に歯磨きしている　97%

第２位　食事の後はいつも歯磨きしている　92%

第３位　おやつの食べ過ぎで食事をとらないことはない　92%

第４位　よく噛んで食べている　86%

第５位　朝起きる時間は決まっている　85%

良くなかったところ

第１位　テレビや動画を毎日２時間以上見ている　87%

第２位　寝る前にメディア機器を親に預けていない　74%

第３位　就寝１時間前にﾒﾃﾞｨｱ機器をオフにしていない　66%

身体のだるさや疲れやすさを感じている　66%

福石中生徒の実態　～結果から分かったこと

集計結果からわかったこと

① メディアと視力

視力低下している人は、そうでない人の２．５倍、テレビや動画などを２時間以上見る習慣がある。

③食事

朝ごはんを食べない人は、そうでない人の

4.96倍　午前中調子が悪いことがある

3.31倍　睡眠不足を感じている

3.46倍　立ちくらみやめまいを感じることがある

5.62倍　頭が痛くなることがある

3.80倍　身体のだるさや疲れやすさを感じることがある

集計結果からわかったこと

②衛生習慣と歯肉炎

よく噛んで食べない人は、そうでない人の2.56倍、歯肉炎になりやすい

寝る前に歯磨きしない人は、そうでない人の18.27倍、歯肉炎になりやすい

④ 睡眠

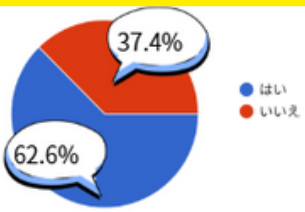
毎日睡眠を７～８時間とれていない人は、そうでない人の

2.09倍　すっきりと目覚めない

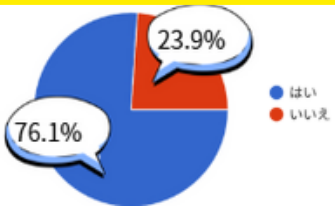
2.75倍　睡眠不足を感じている

2.27倍　立ちくらみやめまいを感じることがある

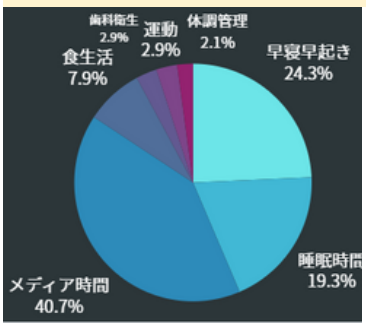
健康的な生活ができているか？



改善した方がいいところがあるか？



改善した方がいいと思うところ



寝る時間をもう少し早くする
寝る時間と起きる時間がバラバラなところ
睡眠時間をしっかりとる
睡眠の質をあげる
メディアの時間を減らす
食事中のテレビ
メディアの使い過ぎだから時間を決めて使う
好き嫌いなく食べること
朝食をしっかり食べる
１日３回の歯みがき
運動をあまりしないところ
体調管理　　などなど

健康的な生活ができていると答えた人でも改善点を見つけた人が多い。改善に向けて一歩ずつ前進!!