



保健便り2月号



佐世保市立日野中学校

R5.2.1 発行担当者:増元

まだ底冷えするような寒さが続く2月ですが、梅や菜の花、沈丁花など、季節の花が少しずつ咲き始め、春の訪れを感じる時期でもあります。自宅や学校の周辺、通学途中の様子が、徐々に春に向かっていく様子に注目してみましょう。

今の時期は、目標にむけ、普段よりも勉強の時間を長く確保している人も多いかと思いますが、緊張感が高まる時期こそ、心身の「オン・オフ」を明確にし、脳と体に疲労を蓄積しない工夫が必要です。

中でも重要なのは睡眠です。寝不足は心身ともに大きな負担となり、翌日の行動・集中の質を低下させます。眠る前のスマホ・タブレット使用を止め、質の良い睡眠を確保しましょう。



2月は他の11か月よりも短く28日（うるう年の場合は29日）で終わってしまいます。

「なぜ2月だけが短いのか」を紹介しようと思ったのですが、保健便りに乗せるには少し複雑でした。気になる人は調べてみてください。ちなみに、次のうるう年は来年の2024年です。

……子どもの体と心と行動 佐世保中央病院小児科 犬塚 幹 先生……

佐世保市内小中学校の保健主事研修会で、佐世保中央病院小児科 犬塚 幹先生の講演「子どもの体と心と行動」をお聞きしました。

子どもの「睡眠」の重要性や、自律神経の働きについて、貴重なお話をお伺いすることができたので、内容の一部を紹介をします。

生きるために最低限必要なもの

- ・必要十分な睡眠
- ・必要十分な食事
- ・適度な運動
- ・快便
- ・規則正しい生活

体調や気分が優れないとき、まず評価すべきポイントは、左の「最低限必要なもの」を満たしているかどうか。

特に「必要十分な睡眠」は、子どもにとって根源的な欲求であり、これが満たされていない場合、多くの面で不調が出現する。



夜更かし・寝不足の子どもは

「体内時計」「自律神経」「ホルモン」が不調になる。その結果、体調不良を訴える。



左の図の「マズローの欲求5段階説」のように、人は、**物理的欲求(生理的・安全欲求)**が満たされてはじめて、**精神的欲求(社会的・承認・自己実現の欲求)**を満たそうとすることができる。

自己実現に向けて成長するためには、その基盤となる物理的欲求を満たすことがとても重要である。

しかし、**日本の子ども(思春期前後)の睡眠時間は年々短くなっており、先進国の中でも1番短い。**

身体面・精神面・学習面において「眠らないと損をする」ことは明らかで、もし子どもが眠れないのであれば、具体的な対策を立てる必要がある。

客観的にみて子どもの睡眠を阻害している因子がないか？子どもが困っていることはないか？など、子どもの様子を注意深く観察し、早い段階で睡眠不足を解消する手立てを探りたい。

……冬休み明けに身体測定・視力検査を実施しました……

冬休み明けの1月12日(木)に、身体測定と視力検査を実施しました。
※視力検査については「8月の視力検査結果が裸眼視力A・B」の生徒のみ実施しました。
(欠席等の関係で、1月に検査を受けた人数が増えています。)

【8月の結果】

検査した人数	AもしくはB	CもしくはD
1年生(46人)	44人	2人
2年生(56人)	54人	2人
3年生(46人)	46人	0人



【1月の結果】

検査した人数	AもしくはB	CもしくはD
1年生(49人)	44人	5人
2年生(59人)	54人	5人
3年生(59人)	53人	6人

夏休み明けに比べ、視力が下がった人数が多い結果でした。

CもしくはDだった生徒のみなさんには、視力カードを配布しています。黒板が見えにくいなど、日常生活の中で不便を感じている場合は、眼科受診をお勧めします。経過観察を続ける場合は、視力カードに押印のうえ、学校に返却をお願いします。

3年生のみなさんは、今回は最後の測定ですので健康診断連絡票(黄色)、視力カード(水色)の返却は不要です。3年間、ご確認とご提出をありがとうございました。

……1月17日に薬物乱用防止教室を開催しました……

1月17日(火)6時間目に、2年生を対象に薬物乱用防止教室を開催しました。
講師は、昨年度も本校で講演をいただいた、長崎大学名誉教授 高橋正克先生です。



／ 新保体委員長の濱村 颯さんが生徒代表の挨拶をしました。／

スマートフォンなどのインターネット端末が普及している現在、危険薬物をはじめとした社会に潜む問題は、私たちが思っているよりもずっと身近なものになっています。

中学生のみなさんにおいても、保護者の目が行き届きにくいSNSを使って危険薬物とのつながりを持つ可能性は十分に考えられます。また、危険薬物だと判断できないまま使用してしまうこともあるかもしれません。

「自分に関係のないことなどない」という意識をもち、今後も、将来につながる学習を続けていきましょう。

……歯、歯肉の個別チェック(再)を実施しています……

冬休み前に実施した個別チェックで「歯科受診・治療をしていない」「磨き残しが多い」ことがわかった生徒を対象に、再チェックをしています。再チェックは始まったばかりですが、1回目のチェックよりもとても綺麗にブラッシングできています。ただ、未受診・未治療の生徒もいるので、必要に応じて速やかな対応をお願いします。

また、今回はチェックが終了した生徒の保護者の方に向けて報告書を配布していましたが、今回は配布しません。ご家庭でも、歯と歯肉のチェックをお願いします。