

保健だより 9月号



令和7年9月16日

墨田区立文花中学校 保健室

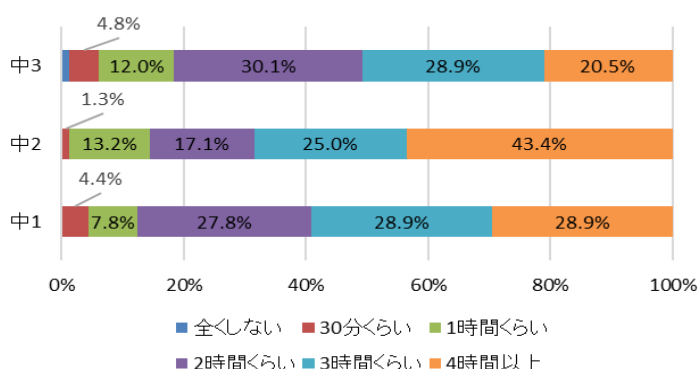
夏休みが終わり、学校が始まって2週間が経ちました。元気に過ごせていますか？ 9月は、長い休み明けの登校や厳しい残暑などで1年の中でもストレスが強い月の一つだそうです。体調を整え、秋を楽しめるといいですね。

生活リズムは戻っていますか？

夏休み明け、生活リズムは戻っていますか？睡眠時間はしっかりとれているでしょうか。4月に実施したアンケートでは、2・3年生の20%が12時以降に寝ていると回答していました。テスト前は就寝時間が遅くなる人も多いかもしれません。中学生にとって、最適な睡眠時間は**8時間**と言われています。何時に寝れば8時間睡眠がとれますか？



メディア機器の使用時間(平日)



就寝時間が遅くなる理由は様々だと思いますが、メディア機器の利用時間が長すぎるのが原因である人も多いと思います。1年生の30%程、2年生の40%程、3年生の20%程の人が平日でも4時間以上メディア機器を使用していると回答していました。夏休みは時間があつたので、これ以上にメディア機器に触れる時間が多かったと思います。便利なメディア機器ですが、上手に活用しないと学習や生活、健康面に影響が出てしまいます。

◇スマホやゲームの時間が長すぎるとどうなるの？

目への悪影響 近視、スマホ老眼、内斜視、ドライアイなど

- ・学力低下
- ・睡眠障害(朝起きられない、昼夜逆転など)
- ・意欲低下
- ・記憶力低下
- ・暴言暴力、物にあたる
- ・課金にかかわる問題



ゲーム依存、スマホ依存

辞めたくても辞められません。
依存は進行性の病気で、放置すると悪化してしまいます。

自分はゲーム依存、スマホ依存かもしれないと不安に思っている人もいると思います。正しい知識や依存を防ぐための方法を一緒に考えていきましょう。次号の保健だよりは目への悪影響と近視を防ぐ方法を掲載します👁👁

知っていますか？応急手当

擦り傷



水道水でよく洗う

鼻血



小鼻を押さえて下を向く

やけど



水道水でよく冷やす

目にゴミ



洗面器にためた水に顔をつけて
まばたきする

ねんざ



動かさないようにして
冷やす

切り傷



清潔なガーゼを当てて
押さえる

意識がない



- 周囲の安全確認
- 意識の確認
- 救急車要請、AEDの準備
- 呼吸の確認
- 心臓マッサージ

文花中学校の AED 設置場所

玄関(教職員の下駄箱前)

保健室より

新型コロナウイルス感染症が流行していますが、文花中での流行はありません。引き続き、感染症予防に努めましょう。

夏休み中にぐっと身長が伸びた人もいるのではないのでしょうか？保健室では、病気やけがの生徒がいない場合には、先生の許可を得て、身長と体重を測ることができます。自分の成長を確かめて来てみてください。

歯科健診のお知らせ

日時 10月6日(月) 13時30分～

【対象】

春に実施した健診で

- むし歯・歯肉炎の症状があった人
- むし歯・歯肉炎になりそうな状態だった人
- 健診を欠席した人

上記の内、歯科を受診していない人

受診済みの人は、受診報告書を提出してください。

対象者には、日程が近くなったらお知らせします。