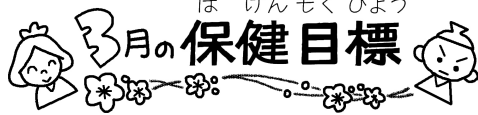


# 3月 ほけんだより

令和6年3月8日  
六郷中学校・保健室

3年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。4月からは、それぞれの新しい生活がスタートします。自分のペースで、焦らずゆっくり頑張ってくださいね！応援しています！

1・2年生は、2学期も残りわずかとなりました。六郷中学校では、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行は見られませんが、まだまだ気を抜かず、感染症対策に努めましょう！



- ・ 耳を大切にしよう
- ・ 1年間の健康生活を振り返ろう

## 令和5年度保健室来室者数 (令和5年4月1日～令和6年2月29日まで)

<b>内科</b> (頭痛・腹痛・吐き気など) <b>1044名</b> 寝不足や朝食抜くなど、生活習慣が原因で体調不良になっている人もいました。規則正しい生活を心掛けましょう！	<b>外科</b> (打撲・捻挫・突き指など) <b>487名</b> 足首の捻挫や突き指などによる来室が目立ちました。準備運動をしっかりとってけがを予防しましょう！	<b>その他</b> (相談など) <b>215名</b> 体の不調や人間関係の悩みなど様々な相談がありました。一人で抱え込まず、気軽に相談してくださいね！
---	---	--

## 健康の通信票 ～ 1年間を振り返り、5段階で評価してみよう！ ～

<食事編>		合計	点	<睡眠編>		合計	点
1日3食きちんと食べている	5・4・3・2・1	5	4	早寝・早起きをしている	5・4・3・2・1	5	4
栄養バランスを考えて食事している	5・4・3・2・1	5	4	睡眠時間を7時間以上とっている	5・4・3・2・1	5	4
ダイエットのために偏食をしていない	5・4・3・2・1	5	4	寝る1時間前にスマホやゲームをやめている	5・4・3・2・1	5	4
ジュースやおやつを食べ過ぎない	5・4・3・2・1	5	4	朝起きたら日光を浴びている	5・4・3・2・1	5	4
<運動編>		合計	点	<心編>		合計	点
毎日適度な運動をしている	5・4・3・2・1	5	4	人の気持ちを考えて話したり行動している	5・4・3・2・1	5	4
ウォーミングアップやクールダウンをしっかりとっている	5・4・3・2・1	5	4	悪口や陰口を言わないようにしている	5・4・3・2・1	5	4
痛いところがあったら休養している	5・4・3・2・1	5	4	困っている人に声をかけたり助けたりしている	5・4・3・2・1	5	4
運動の後は体を清潔にしている	5・4・3・2・1	5	4	ストレスをうまく発散している	5・4・3・2・1	5	4
5段階評価		結果	すべての合計	点			
5・・・毎日できた	80点～61点	体も心も健康そのもの！その調子で頑張ろう！					
4・・・だいたい毎日できた	60点～41点	もう少しできてきている日を増やして毎日を充実させよう！					
3・・・できたりできなかったりした	40点～21点	できなかった理由を考えて、健康を意識して生活してみよう！					
2・・・あまりできなかった	20点～0点	体や心の不調はありませんか？4月からはできることからはじめましょう！					
1・・・ほとんどできなかった							



## 3年生のみなさん！御卒業おめでとうございます！

中学校を卒業し、大人に近づいていくみなさんには、ぜひ自分の健康を自分で管理できる人になってほしいと思います。自分自身が一番自分の「からだ」のことを理解してあげられます。自分の健康状態を自分で判断して、上手に対処できるようになってください。また、「からだ」だけでなく、「こころ」の健康管理も大切です。「こころ」の健康が損なわれると、「からだ」にも影響が出てしまうことがあります。悩みがあるときは、一人で抱え込まずに、家族や友人、先生など、周りの人を頼ることも必要です。自分の「からだ」と「こころ」の健康に責任を持ち、自分で健康管理をしていくことは「自立」への一歩です。これから先も一生付き合っていく自分自身の「からだ」と「こころ」のこと、大切にしてくださいね。



## 1・2年生の保護者のみなさま

3月22日(金)に【健康の記録】【保健関係調査票】【心と体の健康調査】【スポーツ振興センター加入同意書】を配付します。配付する際に、記入方法を記載したプリントも一緒にお渡ししますので、御確認の上、御記入をお願いいたします。提出日は4月8日(月)です。新年度の検診ですぐに使用するため、提出期限を厳守していただきますよう、お願いいたします。

# 学校保健委員会だより



令和6年2月14日に学校保健委員会を開催しました。管理校医の結城豊彦先生，耳鼻科校医の小澤大樹先生，歯科校医の鈴木有一先生，学校薬剤師の安部智一先生，若林区保健福祉センター家庭健康課の今野みどり様，藤嶋優香里様，父母教師会会長の田口雄太様，保健体育委員長の佐藤友里様，六郷小学校養護教諭の渡邊真理先生に御参加いただき，本校の健康課題について協議を行いました。

本校の課題として，肥満生徒の割合が多いことと口腔環境が悪いことがわかりました。学校保健委員会で話し合われた内容について一部御紹介します。

## ◎健康診断結果について◎

**身体測定の結果**・・・1・3年生は身長，体重ともに全国平均・宮城県平均・仙台市平均を上回った。  
2年生は身長，体重ともに宮城県平均・仙台市平均を下回った。

測定項目	学年	男子			女子		
		1年	2年	3年	1年	2年	3年
身長(cm)	六郷中	154.8	161.0	166.4	152.9	154.3	157.1
	仙台市	154.5	161.6	166.4	152.4	155.2	156.9
	宮城県	154.7	161.6	166.2	152.7	155.1	156.8
	全国	154.0	160.9	165.8	152.2	154.9	156.5
体重(kg)	六郷中	48.0	49.7	59.1	46.2	47.4	52.4
	仙台市	46.5	51.8	56.1	45.0	48.1	50.2
	宮城県	46.8	52.3	56.6	45.6	48.4	50.3
	全国	45.7	50.6	55.0	44.5	47.7	49.9

※仙台市・宮城県・全国平均については令和4年度のデータ

全国的に見ても肥満率が高い宮城県の中で，特に六郷地区は肥満率が高いと言われています。肥満防止のために適度な運動と1日3食バランスの良い食事を心掛けましょう。



**歯科検診の結果**・・・むし歯罹患率，歯垢付着率，歯肉炎症率が非常に高く，口腔環境が悪い。

- ・1人平均永久歯むし歯数が1.94本で仙台市平均の0.71本に比べて非常に高い。
- ・むし歯罹患率も仙台市平均の14.4%より約2倍多い33.6%だった。
- ・全校生徒の約69.8%に歯肉の炎症が見られた。
- ・全校生徒の約68.8%に歯垢の付着が見られた。
- ・むし歯や歯肉の炎症で受診を勧めた生徒のうち，令和6年2月末までに歯科を受診した生徒の割合は26%で，受診率が非常に低い。



まずは朝と夜にしっかり歯を磨くこと大切です！むし歯があると言われても，命の危機感がないため受診をしない人が多いですが，歯は生涯に渡って使用するとても大切なものです。定期的に歯のケアすることで，健康寿命を伸ばし，歳を重ねても生活の質を維持することができます。春休みを利用して，ぜひ歯科医院を受診してみてください。

## ◎保健室の利用状況について◎

- ・保健室利用者は1日平均9名程度。
- ・内科的な訴えは，頭痛・腹痛・吐き気などが多い。
- ・外科的な訴えは，すり傷・打撲・捻挫などが多い。

スマホやゲームを深夜3時頃まで使用している生徒も見受けられます。生活習慣の乱れから頭痛や腹痛を引き起こしている生徒も多くいるようです。



## ◎給食残食について◎

- ・パンの残食が多く，特に食パンやコッペパンの残食が目立つ。
- ・味付けの濃いものを好み，味付けが薄いと残食が多い傾向にある。
- ・給食では家庭の食事で摂りにくいカルシウム・鉄分・食物繊維を摂取できるよう献立を工夫している。