



保健だより

出口戦略



令和5年7月4日発行 津奈木町立津奈木中学校 保健室 出口友理恵



6月は、頭痛を訴えて保健室に来る人が多かったです。一日に5人くらいが頭痛を訴えた日もありました。気圧の変化が影響している人も少なくないようです。

梅雨が明けると本格的な暑さになります。保健委員は定期的に全校生徒へ生活習慣を整えることについて呼びかけています。健康管理に気をつけて過ごしましょう。

危険な暑さ こまめに水分 意識して

環境省が発信している「熱中症予防情報サイト」では、時間毎の暑さ指数予測がわかります。暑さ指数とは、①湿度、②日射・輻射など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。皆さんが暑さ指数を確認できるように1階の廊下に掲示しています。のどが渇く前のこまめな水分補給が大切です。また、朝食はパンやご飯だけでなく、塩分の入ったもの（味噌汁、梅干し、焼き魚、ウインナー、ベーコン等）を摂ることも熱中症の予防になります。

熱中症情報			
予防法	28日(水)	29日(木)	
	最高気温 28℃	最高気温 28℃	
	暑さ指数 3.1	暑さ指数 3.1	
9:00	警戒	厳重警戒	
12:00	危険	危険	
15:00	厳重警戒	厳重警戒	
18:00	警戒	警戒	



歯科検診の様子です。鶴野歯科医院の鶴野先生が丁寧に診ていただきました。

眼科検診の様子です。緒方眼科医院の緒方先生が眼疾を診てくださり、視力検査が必要な人はスタッフの方々が検査をしてくださいました。

年1度 健康診断 大切に

4月から健康診断を行ってきましたが、6月下旬にすべての項目が終わりました。身体測定の結果と歯科検診の結果は全員へ配付しました。尿検査、内科検診、眼科検診、耳鼻科検診、心臓検診については受診が必要な人へお知らせを配付しましたので早めに受診の計画を立てましょう。



ストレスと上手に付き合い 前向きに

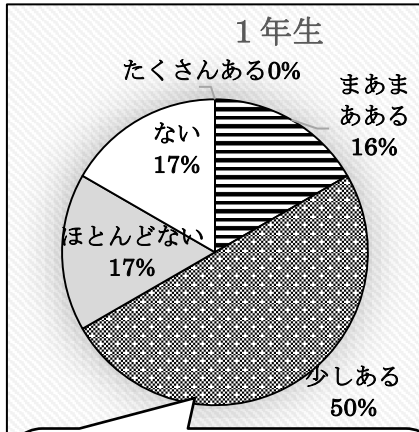
本校では、様々な困難・ストレスに直面したときに、適切に対処する方法（態度や行動）を身につけるために定期的にストレスマネジメント教育を行っています。右の写真は、1年生がスクールカウンセラーの山口先生から緊張を和らげる方法（筋弛緩法）を教えていただき、実践しているところです。一気に肩に力を入れて、すーっと力を抜くことで心地よい感じを味わいました。山口先生から、頭痛が起こりやすい人は、首や肩をほぐすことも意識してみることを提案されました。



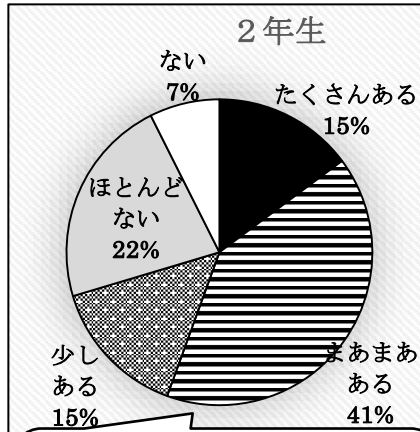
ストレスマネジメント ～筋弛緩法～

♡ストレスについてのアンケート調査より(5～6月)♡

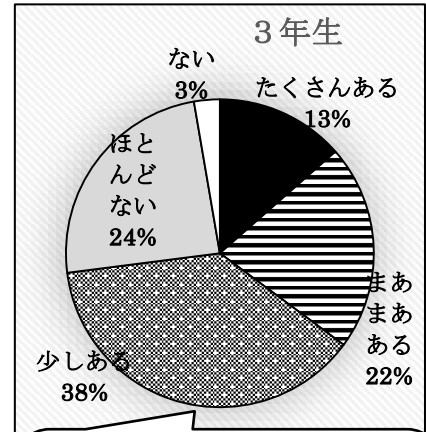
①現在、ストレスがありますか？



1年生は、ストレスがたくさんあると回答した人が全くいませんでした。「ストレスはない」と回答した割合は17%でした。

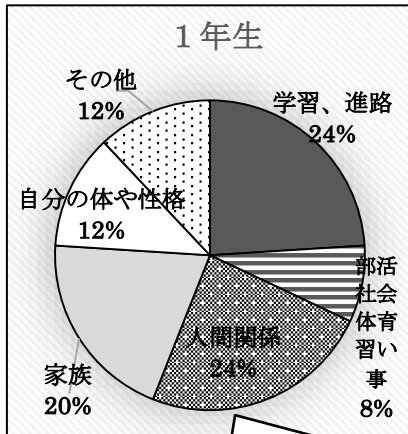


2年生は、「ストレスがたくさんある」「まあまあある」と回答した人が半数以上いました。

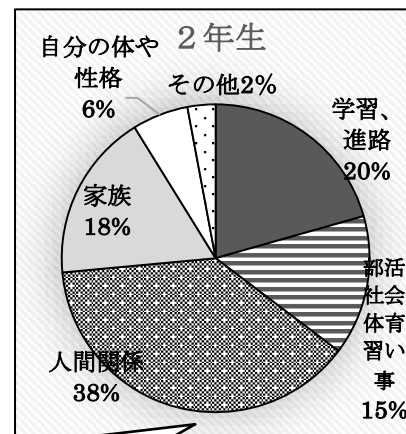


3年生は、ストレスがない人が少なく、「まあまあある」「少しある」と回答した人が6割いました。

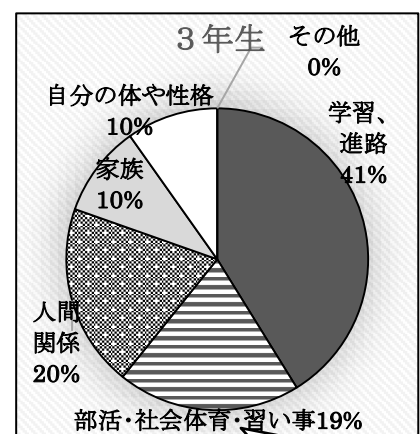
②現在のストレスで一番大きいストレスは何ですか？(複数回答可、ストレスがない人は無回答)



1年生は、「学習・進路」と「人間関係」が多かったです。



2年生は、「人間関係」が多かったです。



3年生は、4割が「学習・進路」でした。中体連前に調査したため部活動での悩みを感じていた人もいました。

♪♪♪♪ ストレス対処法ランキング ♪♪♪♪

	1位	2位	3位	4位	5位
1年生	寝る	音楽を聴く	ゲームをする	友だちと話す	・テレビを見る ・歌う ・ペットを触る
2年生	寝る	・音楽を聴く ・ゲームをする	運動する	深呼吸する	・ドラマを見る ・叫ぶ ・漫画を読む ・スマホを触る
3年生	寝る	音楽を聴く	ゲームをする	動画を見る	・運動する

【出口がホッカリした津中生の対処法】

- ★下のきょうだいのほっぺをつつく。 ★ぬいぐるみを抱きしめる。 ★甘い物をたくさん食べる。
- ★サウナに入る。 ★ゆっくりお風呂に入って、その後にたくさん寝る。 ★ボーッとする。