

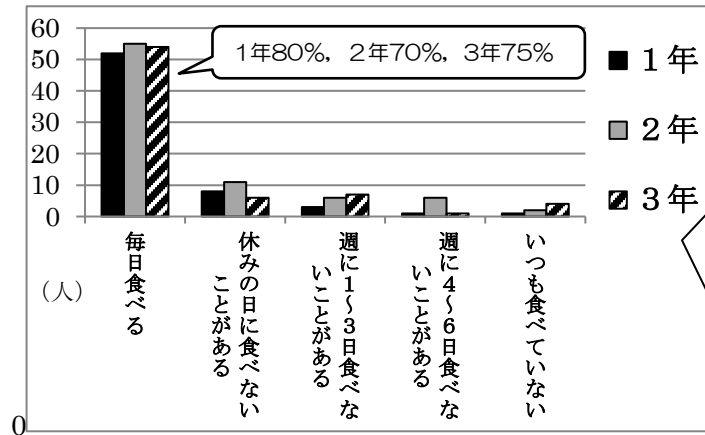
# ほけんだより

令和6年7月1日  
小方学園（小方中学校）  
保健室

## 令和6年度 生活アンケート結果報告編

5月に、生徒の皆さんに自分の生活を振り返って「生活アンケート」に記入してもらいました。その結果のまとめや課題と感ずること、皆さんからの健康生活に関する悩みに対するアドバイス、など報告します。

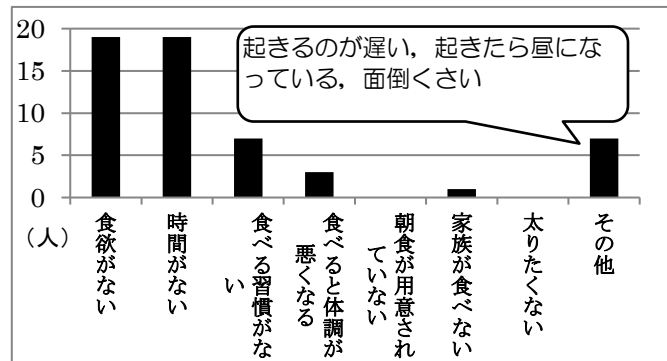
### ① 朝食は食べますか？



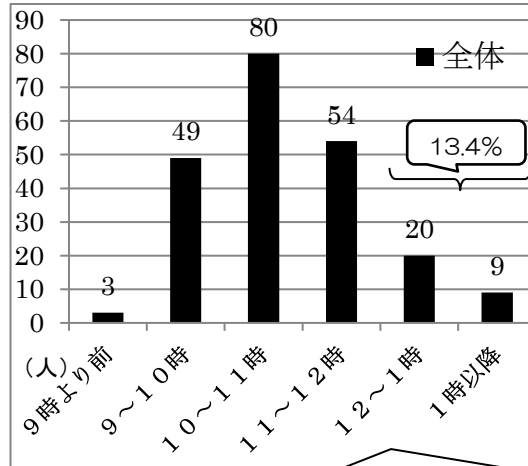
毎日朝食を食べる人は全体の74.5%で、この数年、少しずつ低下しています。いつも食べていない人も7名いて、とても心配です。朝食は、心と体の一日のエネルギー源！食べないとやる気が起こらないし、授業に集中できません。

朝食を食べない理由として、「起きるのが遅い、時間がない」と言う人も多いです。まずは、就寝時間から見直す必要があります。

### ② 朝食を食べない理由は何ですか？

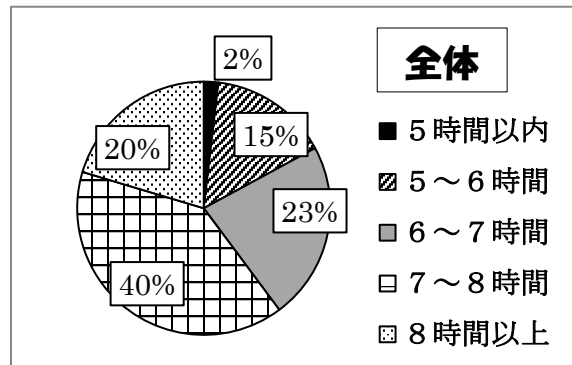


### ③ 夜は何時ころ寝ていますか？

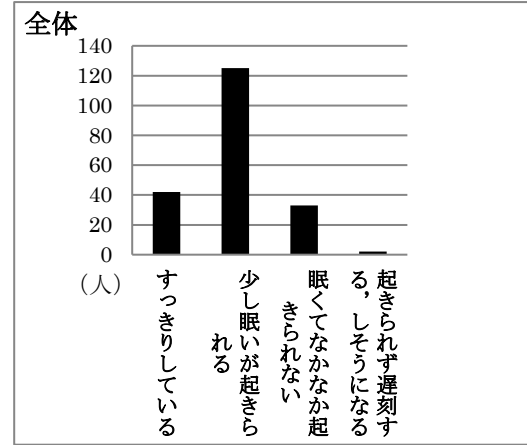


中学生に必要な睡眠時間は8~9時間といわれています。7時間以上はとってほしいのですが、達成できているのは60%です。12時以降に寝る人も約1.4%います。男女別に見ると女子の方が就寝時間が遅い傾向があります。さらに、夜更かしをしてしまう理由が、『何となく夜更かししてしまう、パソコンやスマホをしている』という人が多いのも気になります。

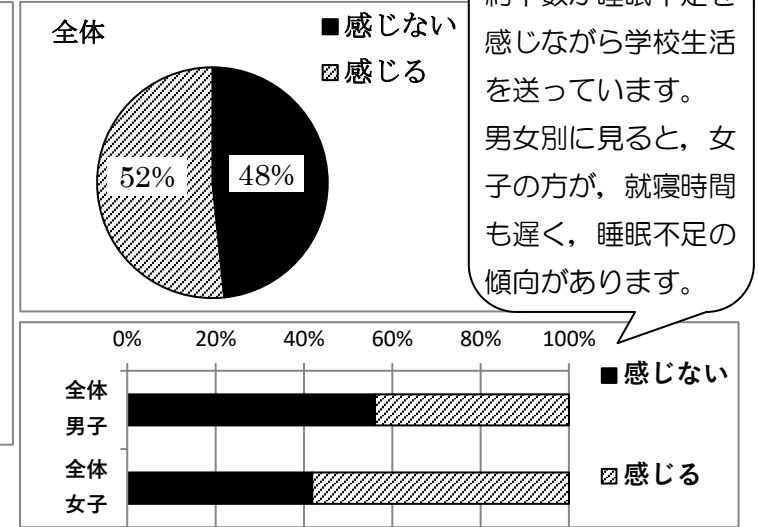
### ④ 睡眠時間はどのくらいですか？



### ⑤ 朝はすっきりと目覚めますか？

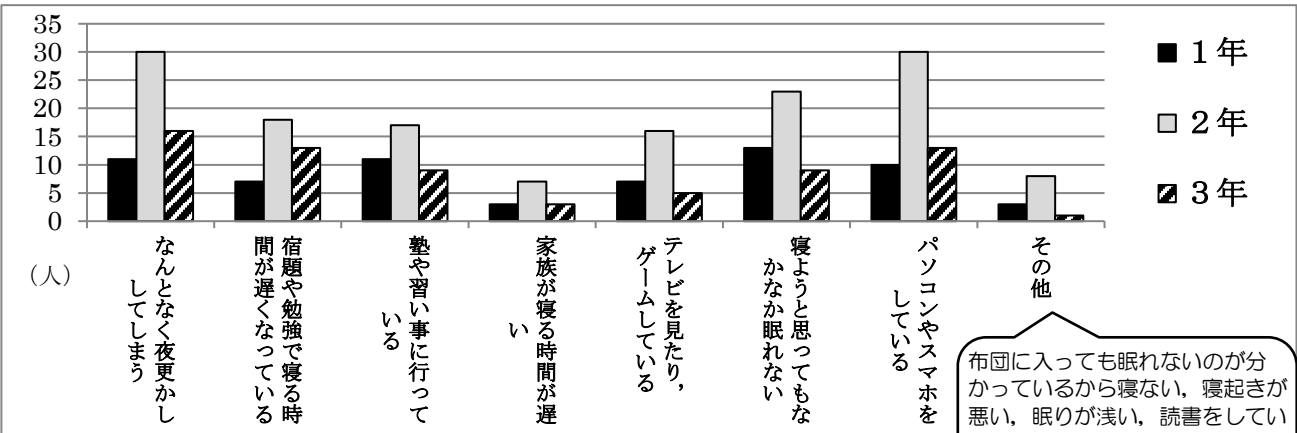


### ⑥ 睡眠不足を感じますか？

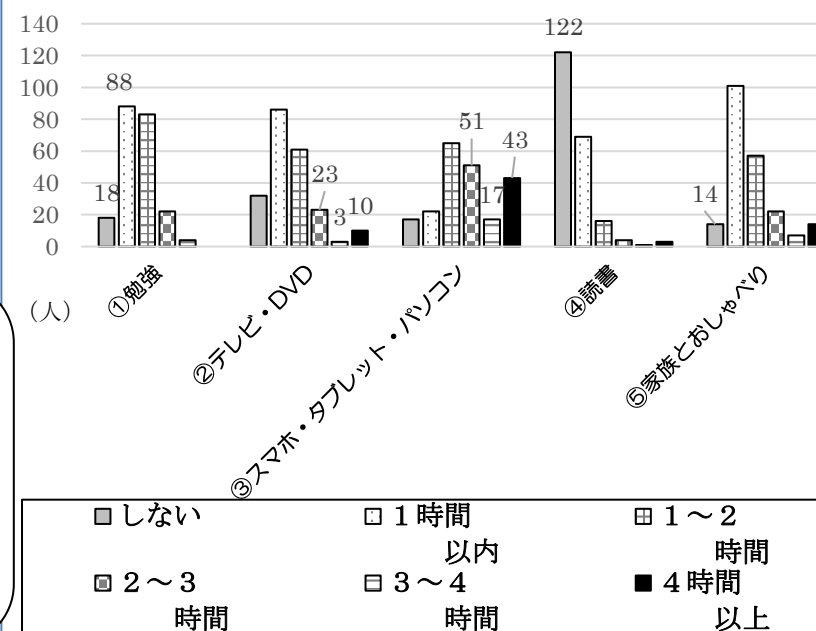


### ⑦ 就寝時間が遅くなる理由

学年別に見ると…（複数回答あり）

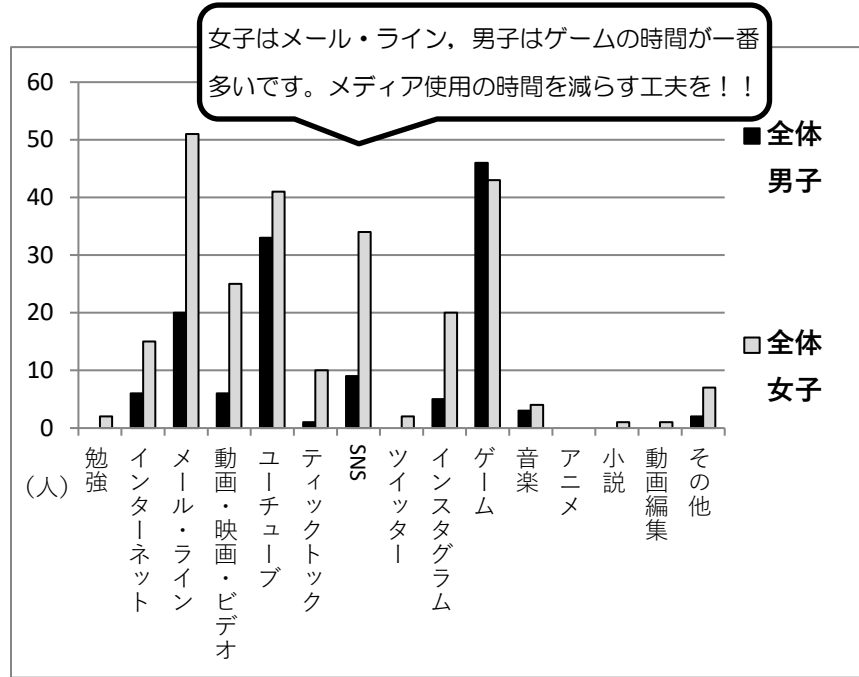


### ⑧ 帰宅後の過ごし方について（全体）

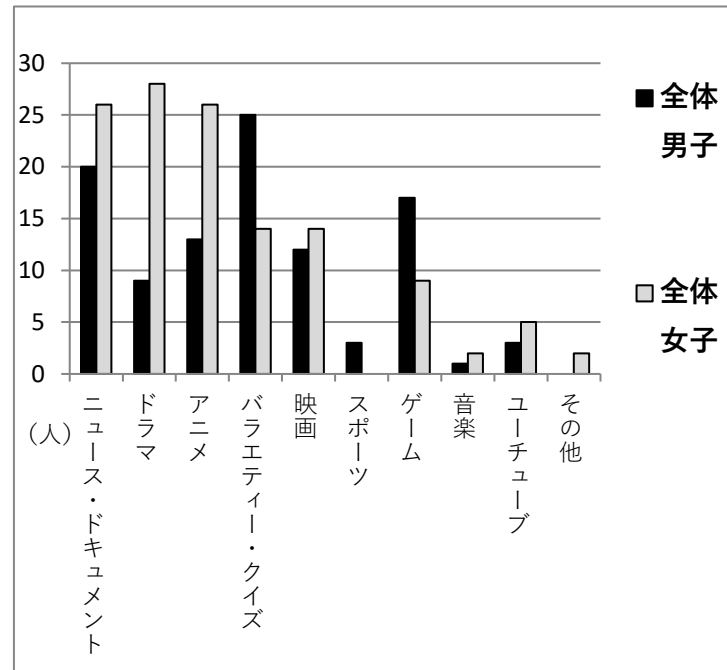


当然ですが、就寝時刻が遅く睡眠時間が短いほど、朝すっきり起きられず、睡眠不足を感じています。習慣的に就寝時刻が遅くなると、自律神経のリズムも崩れ、体調が悪くなったり、食欲が無くなったりと心と体に悪い影響を及ぼします。メディア接触の時間を減らす工夫をして（平日で4時間以上使用している生徒が20%もいます）少しでも早く寝る習慣をつけましょう。

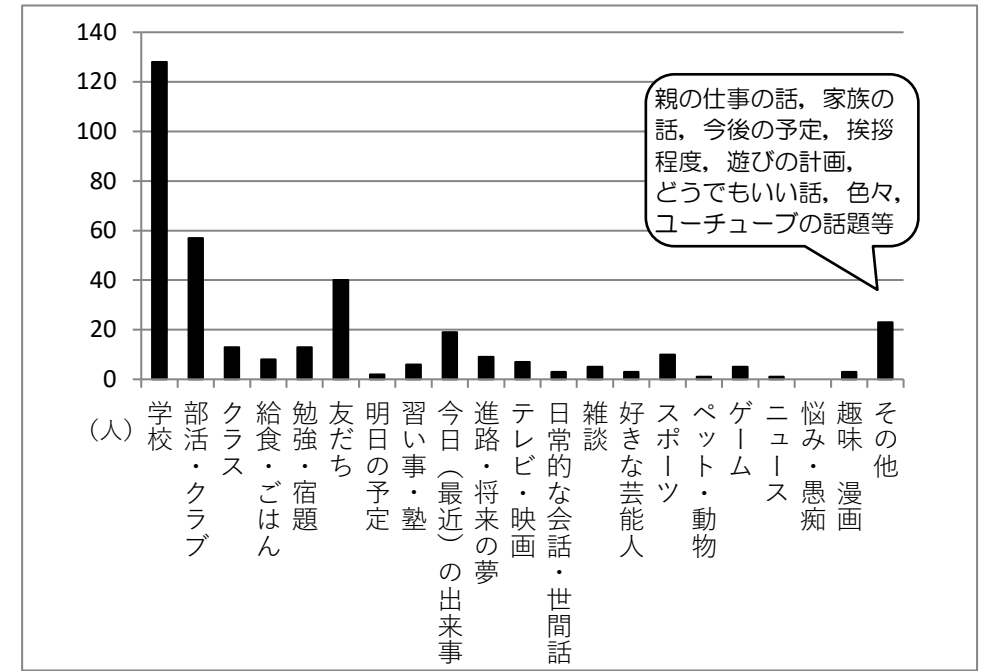
⑨ スマホ・タブレット・パソコンを使って何をしている？



⑩ テレビ・DVD 何を見ている？



⑪ 家族とおしゃべり・・・どんな会話をしている？



⑫ 自由記述 <健康に関する悩み・聞きたいこと>

★睡眠に関すること

- ・夜更かしをするとどうなるのか。 ・良い睡眠をとるには。
- ・寝られない時はどうしたらよいか。 ・早く寝るにはどうしたらよいか。
- ・寝ようと思っても寝られないのはどうしてか。
- ・どのくらい寝たら、睡眠不足にならないか。
- ・早く寝るために、した方がよい事は。



★体の気になる症状に関すること

- ・グラグラした八重歯を自分で抜いても良いか。
- ・眼が急に悪くなった。 ・頭痛が楽になる方法。
- ・頭痛持ちなので、頭が痛くなった時にしたらよい事を知りたい。
- ・胸が痛くなるのが悩み。 ・立ちくらみについて知りたい。
- ・ニキビや肌荒れには、どんな対処をしたらよいか。
- ・肌荒れの方法や原因。 ・便秘に効く食べ物や運動を知りたい。

★その他

- ・癌にならない方法。 ・髪の毛を早く伸ばす方法。
- ・猫背を治す方法を知りたい。 ・運動不足解消のための簡単なストレッチを知りたい。 ・身長を伸ばす方法を知りたい。 ・おすすめのリラックス方法を知りたい。

よく頭が痛くなる

今回は、保健室での訴えの多い『頭痛』について、紹介します。

考えられる **病気** と **症状**

① 片頭痛

- ズキンズキンと強く痛む 吐き気がある
- 動く痛みがひどくなる 光・音に敏感になる
- 目の前がチカチカする、ぼやける
- 急に痛くなる など

**ひとことアドバイス** 片頭痛には効果のある薬があるので、内科または小児科まで。発作を早く抑えられます。

② 緊張型頭痛

- 頭全体が締めつけられるような痛み
- 動くことはできる 他に症状はない
- 痛む時間がだらだらと続く 頭が重い など

**ひとことアドバイス** 筋肉の緊張やこりなどが原因。普段から正しい姿勢を心がけ、適度な運動やぬるめのお湯での入浴などが効果的。

その他、風邪の症状、鼻の病気、目の疲れ、むし歯の放置、血圧の異常等、頭痛にはたくさんの原因が考えられます。原因によって対処方法も異なります。どんな時に頭痛がおきているか記録をしていくと、痛みの原因や傾向がつかめるかも。(痛みが続く場合は、一度医療機関を受診しましょう。)

睡眠不足などの生活習慣の乱れが原因の事もよくあります。早く就寝し、睡眠時間を十分とることで、ゲームやスマホの時間も短縮でき、目の疲れによる頭痛も予防できます。

頭痛の時には、頭を冷やすと軽減される場合と、温めると軽減される場合があるようです。色々な対処法を試してみましょう。頭痛で悩んでいる場合は、いつでも保健室に相談に来てくださいね。