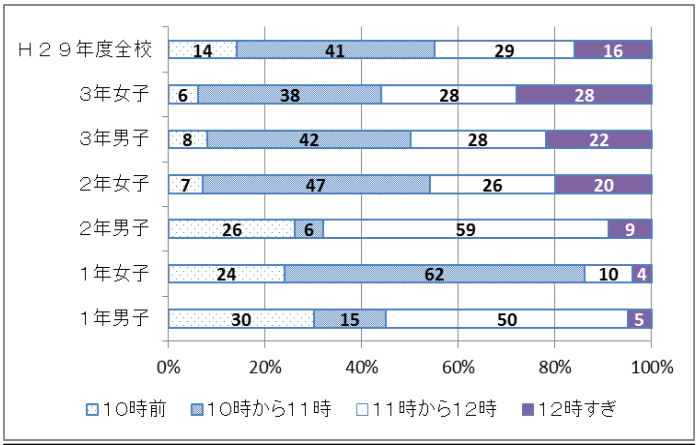
元気もりもり!!

平成２９年７月１１日
明祥中　保健だよりNO.４

太陽の日差しが、だんだん強くなってきました。夏もいよいよ本番です。そして、もうすぐ夏休み。あなたは何に取り組む予定ですか。長い夏休みだからこそ、自分の意思を強く持って何かに取り組んでみましょう。

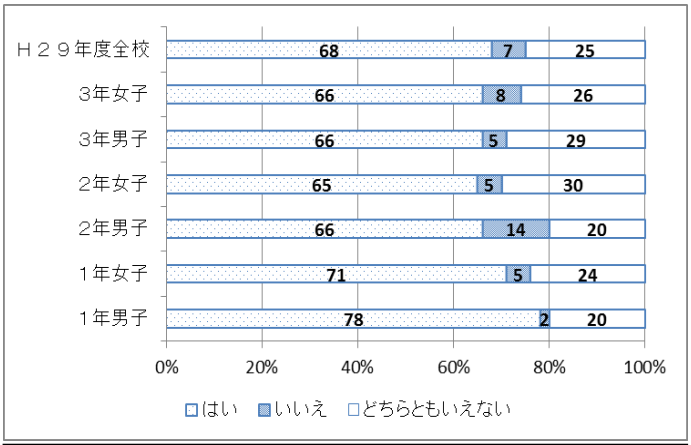
ー健康生活アンケートの結果ー　H29. 5. 26(金)

１．翌日学校へ行く日は、何時ごろに寝ますか？

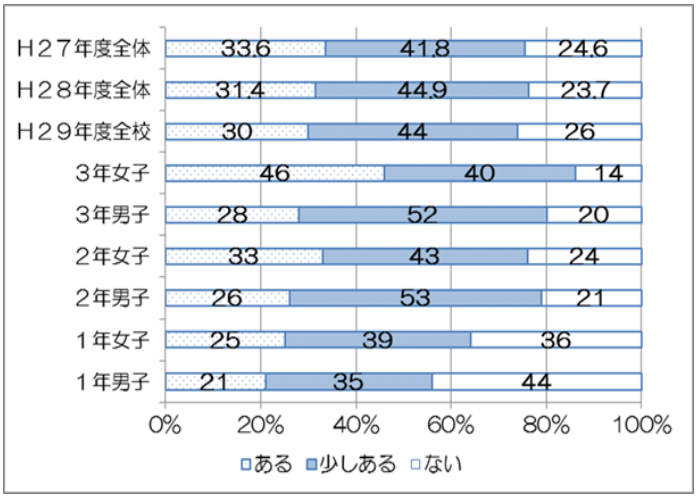


学年が上がるほど、寝るのが遅い傾向がわかります。「授業中、眠くなりますか？」の質問では、学年が上がるほど「はい」と答える人が増えました。暑い日々が続きます。寝不足は、昼間の体調に影響します。習い事や勉強で遅くなるのはわかりますが、工夫してなるべく早く寝るようにしましょう。

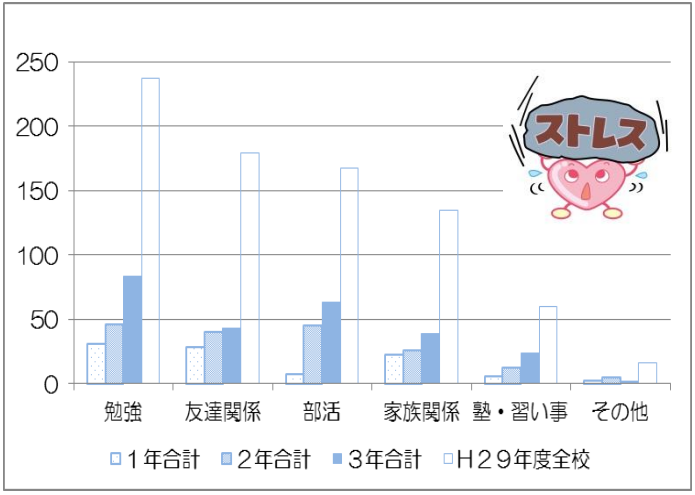
２．学校は楽しいですか？



３．あたなはストレスがありますか？



４．「ある」「少しある」と答えた人は、それはどんなことですか？



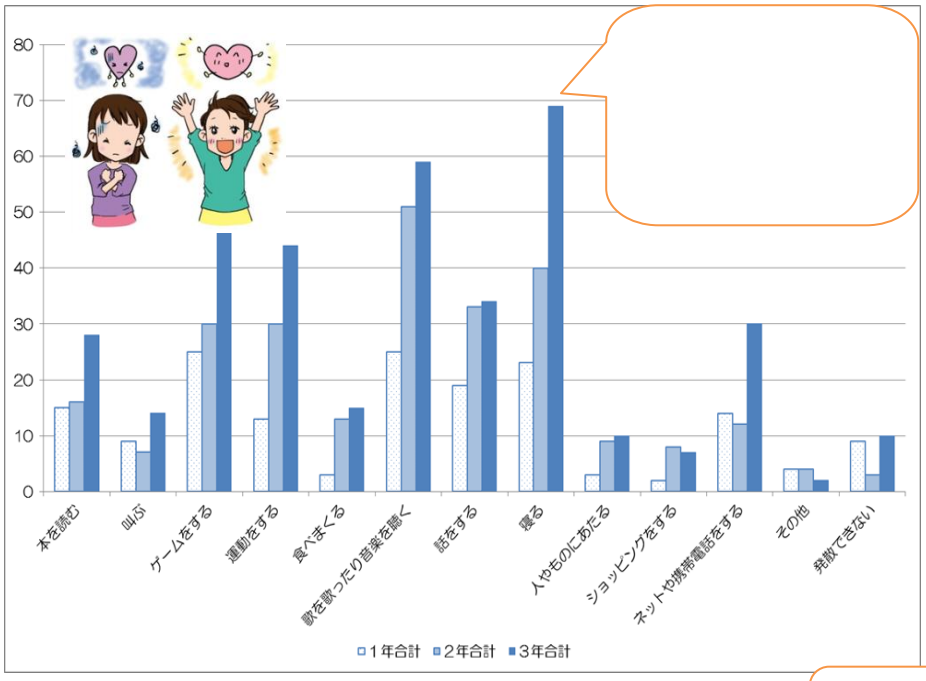
【ミニ知識】

ストレスの原因を「ストレッサー」、ストレスの結果を「ストレス反応」といいます。つまり、「先生に叱られた」ことが「ストレッサー」となり「叱られたことでむしゃくしゃした」ことが「ストレス反応」となります。

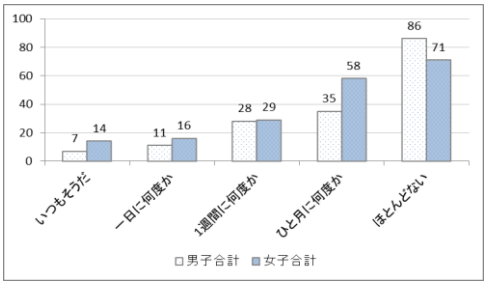
第１回　学校保健委員会の報告

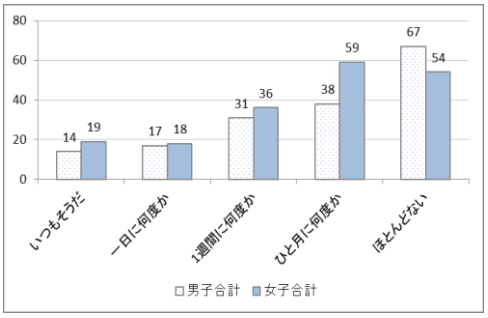
「イライラ撃退！これであなたもストレスフリー～ストレスへの対処について～」と題し、生徒保健委員と学校三師（学校医・学校歯科医・学校薬剤師）、保護者、職員が一緒になって、「ストレス」について話し合いをしました。表面と合わせて読んでくださいね。

ストレスをどのような方法で発散していますか。

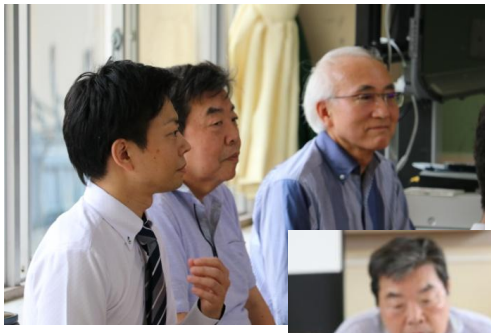


ストレスによって、気分が暗くなることがありますか。





調査から、男子よりも女子のほうが、ストレスによって心に影響されることがわかりました。



みんなでストレスについて話し合って、女子と男子の違いがすごいことがわかりました。女子は、たくさんストレスがあるなか、男子はあまりなくて驚きました。保護者の方々は、子供のことなどいろいろなストレスがあることを知りました。（参加生徒）

大人も子供も皆ストレスを抱えていると改めてわかった。自分の娘も口にはあまりださないが、「３年女子」が最もストレスが高いとアンケート結果に出ていたので、もっと理解してあげたいと思いました。（参加保護者）

個別懇談会で「定期健康診断のお知らせ」を配付します。１学期の健康診断の結果が記入されているので、自分の体について結果がどうだったのか確認をしましょう。異常が認められた生徒には、検診後に個別で「治療のおすすめ」用紙が渡っています。「治療のおすすめ」用紙をもらった生徒で、まだ病院へ行っていない人は、夏休み中に病院へ行きましょう。治療が終わったら、用紙を学校に提出してください。