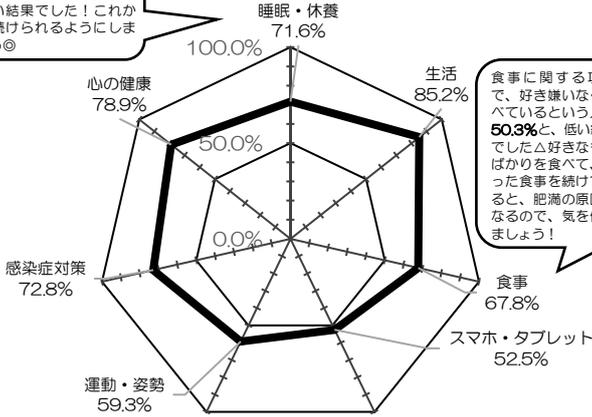




毎日の睡眠時間が6~8時間であるという質問で、1年生は**89.8%**と、どの学年よりも高い結果でした！これからも続けられるようにしましょう◎

1年生平均 (%)



食事に関する項目で、好き嫌いを克服しているという人が**50.3%**と、低い結果でした△好きなものはかりを食べて、偏った食事を続けていると、肥満の原因となるので、気を付けましょう！

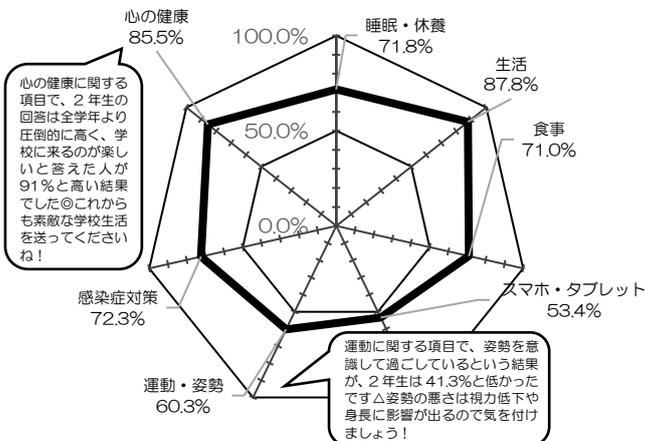
1年生は感染症による項目で、石けんを使って手を洗っているという生徒が90.5%、アルコールを使っての手指消毒を行うという生徒が81%と高い結果でしたがそれらの結果に対し、ハンカチを持って来ている生徒が39.5%と、かなり低いことがわかりました△

せっかくキレイにした手を、濡れたままで過ごすと、空気中にある雑菌やウイルスを再び手に付けることになり、本末転倒です。

楽しい学校生活を送るためにも、濡れた手はきちんとハンカチで拭き、清潔にするよう心がけましょう。



2年生平均 (%)



心の健康に関する項目で、2年生の回答は全学年より圧倒的に高く、学校に来るのが楽しいと答えた人が91%と高い結果でした◎これからますます素敵な学校生活を送ってくださいね！

運動に関する項目で、姿勢を意識して過ごしているという結果が、2年生は41.3%と低かったです△姿勢の悪さは肩力低下や身長に影響が出るので気を付けましょう！

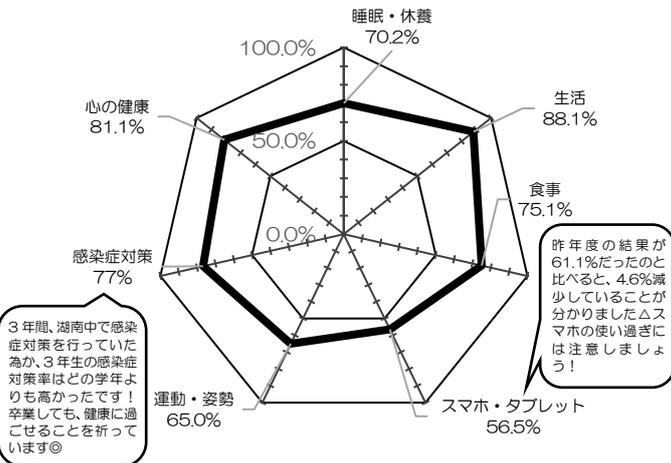
2年生は、心の健康に関する項目と、睡眠に関する項目の回答率が全体的に高く、とても良い結果でした◎

ですが、寝る時間や起きる時間が決まっているという質問に関しては、54.7%と低い結果で、実際2年生の寝坊による遅刻は全校の中でも多く見られています△

確かに質の良い睡眠や、睡眠時間の長さはリラックス効果があられ、ストレスの減少につながりますが、遅刻をしてしまえば学校生活に影響が出てしまいます。心の健康も、睡眠時間も、自分で上手にコントロールできるように是非心がけてみてください。今よりもっと素敵な1日を過ごせるはずですよ。



3年生平均 (%)



3年間、湖南中で感染症対策を行っていた為か、3年生の感染症対策率はどの学年よりも高かったです！卒業しても、健康に過ごせることを祈っています◎

昨年度の結果が61.1%だったのと比べると、4.6%減少していることがわかりました△スマホの使い過ぎには注意しましょう！

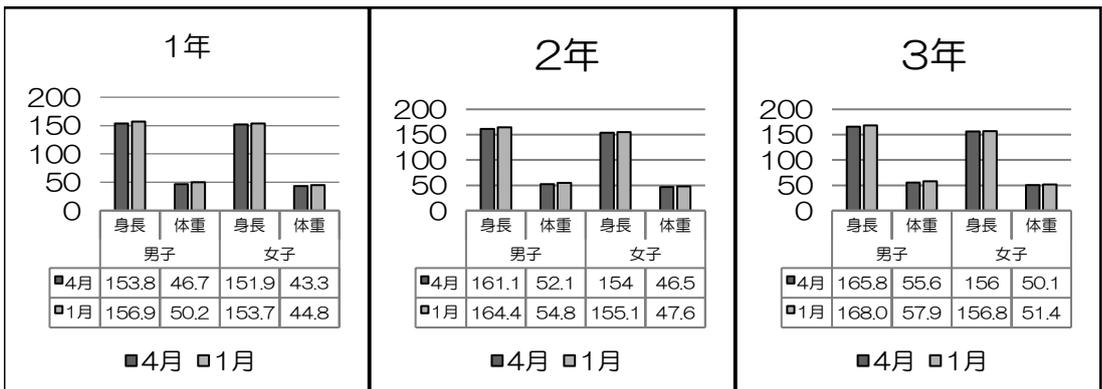
3年生は、運動に関する項目で、全ての回答が他の学年と比べても高かったです。部活動を引退し、受験勉強で忙しく、体育でしか運動ができなかったという人も多く、今回の結果は素晴らしいです◎

ですがそれらの結果に反して、スマホやタブレットの使用による依存度や、睡眠時間の減少が昨年度よりも多く見られるようになりました△特にスマホやタブレットの使用時間を決めてないという人が72.7%と高く、下校時間が早くなったことや部活動がなくなって家で過ごす時間が増えたことが原因と考えられます。長時間の使用は健康に被害が出るのでルールを決めて活用しましょう。



1年間の成長記録

湖南中の生徒の体格を全国平均と比べると、身長体重共に女子は平均より下回っていました。男子は1・2年生の体重が、平均より少し上回っていました。加えて、肥満度20%以上の人が多い傾向も見られます。



参照：文部科学省 子供平均身長平均体重 2023

1年 全国平均男子：身長 159.8cm 体重 48.8kg
1年 全国平均女子：身長 154.9cm 体重 47.2kg

2年 全国平均男子：身長 165.3cm 体重 54.0kg
2年 全国平均女子：身長 156.6cm 体重 49.9kg

3年 全国平均男子：身長 168.4cm 体重 58.6kg
3年 全国平均女子：身長 157.1cm 体重 51.6kg



保健だより



令和6年 3月7日(木) 河口湖南中学校 保健室

いよいよ3年生は卒業を迎えます。病気やけがで保健室に来たことや、昼休みにお話をしたり、相談に来てくれたこともありましたね。3年間の中学校生活、楽しかったことも悲しかったことも、皆さんにとって素敵な思い出になれたらと思います。卒業後も皆さんの健康と幸せを、心から願っています。

また、1・2年生は新しい学年へと進級しますね。この1年間の自分の生活や行動を振り返り、新たな気持ちで新学期を迎えられる準備をしましょう。

まとめ 今年度の保健室利用状況

※令和5年度4月～2月29日までの来室を集計



学年ごとの内訳

保健室来室人数	
1年生	699人
2年生	646人
3年生	576人

多い日は1日で**33人の来室**がありました。自分の健康管理は自分でできるようにしましょう。



今年度の歯科・視力 治療率

歯科…27.7%
視力…47.6%

昨年度の治療率(歯科27.5%、視力55.0%)に比べると、今年度は歯科が高くなりましたが、視力は下がっていました。どちらも治療せずにいると悪化してしまうため、なるべく受診をするようにしましょう。



1年間の健康生活を振り返ろう!

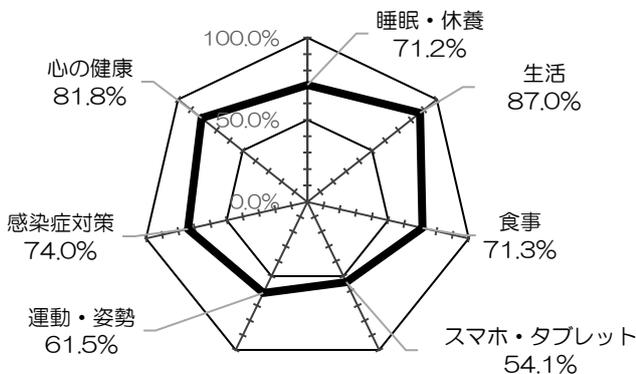
今年はインフルエンザによる感染もあり、学級閉鎖を行ったクラスが多々ありました。そんな中でも、昨年引き続き感染に気を付けた生活を、一人ひとりが頑張ってきたと思います。

そこで1年間の生活を振り返ってもらうため、皆さんに健康生活チェック(健康に生活ができたか)のアンケートに答えてもらいました。全学年の平均と、裏面にはそれぞれの学年の結果を記載しましたので、自分の回答を思い出しながら、結果と比べてみてください。

全学年平均



全学年平均 (%)



★湖南中生の生活で習慣化できていること★

- 1位 毎日お風呂に入っている 97.7%
- 2位 体育の授業を積極的に受けている 95.3%
- 3位 石けんを使って手を洗っている 94.2%
- 4位 歯みがきを1日2回以上している 94%
- 5位 なにかあった時、相談できる人がいる 88.2%

★湖南中生が生活の課題としていくこと★

- 1位 平日、休日のタブレット・スマホ等の使用時間を決めている 26.4%
- 2位 ゲームの時間を決めて守っている 34.4%
- 3位 よい姿勢を意識して過ごしている 45.5%
- 4位 ハンカチがいつもポケットに入っている 47.3%
- 5位 家でも毎日体を動かしている 51.7%

80%以上できていたのは、生活(入浴、歯磨きなど)心の健康(困った時の相談相手がいる、学校に来るのが楽しいなど)でした。過去2年の結果と比較をすると、感染症対策の結果が例年約99%だったのに対し、今年は約20%減少していることが分かりました。コロナによる感染予防(マスクの着用やアルコール消毒)が緩和されたことが理由として考えられます。コロナが落ち着いても、インフルエンザや胃腸炎ウイルスなど、様々なところに感染のリスクはあります。今後も引き続き、感染症対策を行い、健康な毎日を送れるようにしましょう。

