

保健だより

三重大学教育学部附属中学校 保健室
No. 7 2019年11月5日(火)

文化祭・附中のハーモニーが終わり、秋がだんだんと深まってきました。これからかぜやインフルエンザの流行するシーズンが始まってきます。乾燥や寒さに負けないように対策をして、しっかりと体調管理をしましょう。

トイレと健康について考えよう!



さて、11月にはたくさんの健康に関する記念日がありますが、知っていますか? 1日「点字記念日」、7日「いいおなかの日」、8日「いい歯の日」、9日「換気の日」「119番の日」、10日「トイレの日」、そして19日「世界トイレの日」などがあります。SDGsの目標6にも「安全なトイレと水を世界中に」とあるように、きれいで安全なトイレを使用できるのは、世界的にはまだ当たり前のこととは言えません。

これから感染性胃腸炎やお腹を冷やすことなどによって、下痢や腹痛などの健康トラブルを起こしやすい時期です。トイレの使い方や便の状態から見える自分の生活や体の様子を見直し、さらに健康を高められるように気をつけたいですね。

いつも朝食後
忘れずに



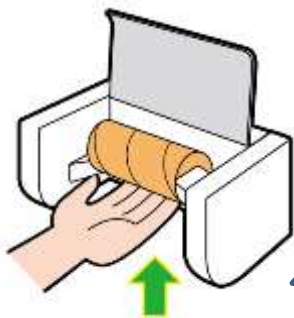
見てみてね
からだを送る
メッセーヅ



★朝食後のタイミングがよい排便リズムづくりに最適です。ちなみにみなさんは、朝のテレビは何を観ますか?

トイレとの健康的な つきあい方 川柳

★便のかたちや色、においなどから体の状態がわかります。色が濃いほどお腹に長時間とどまっている便秘傾向ですよ。



なくなっちゃった!
みんなのために
紙(神)対応

きれいにね
わたしもトイレも
べっぴんさん



★芯は、保健室に持って来て新しいトイレレットペーパーと交換です。いつも対応してくれる人は決まっているような…?

★9年ほど前にヒットした「トイレの神様」という歌を知っていますか? トイレをきれいにすると美人になるそうです。

文化祭 保健活動部の展示

10月30日「食品ロス削減の日」に文化祭が開催されました。文化祭で保健活動部は、1学期に全校生徒対象にとった「健康アンケート」や、3年生対象にとった給食アンケートの結果から見た本校の健康課題をもとに、“スマホについて”、“睡眠について”、“残食について”について調べ、考えた内容をもとに展示発表しました。

スマホ等所持率は約86%

スマホ等を持っている人は全国平均よりも多いです。



スマホ依存危険度をチェックしてみた結果は保健室前に掲示してあります。



睡眠時間8時間未満が75%

附中生の平均睡眠時間は7時間半。これって足りているのかな？



わたしたち中学生に必要な睡眠時間は何時間だろう？



給食を残すことがあるのは約40%

給食を残す理由は時間が足りない、量が多い、野菜などの好き嫌いといった意見でした。



どうすれば残さず食べられるかを考え、自分たちで献立を提案しました。結果は給食黒板を見てください。

