

保健だより



令和6年3月1日
鯖江市中央中学校

3年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね!これからまた新しい環境でたくさんのことを経験します。どんな時も、自分の良いところを見失わず、磨きをかけて、それぞれの色で輝く人になってください。

1・2年生のみなさんは、新しい学年へと進級します。この1年間の健康に関する行動を振り返り、進級に向けた準備をしましょう。

3月保健目標 1年間の健康生活を振り返ろう

●今年度の保健室利用状況

内科・・・44.0%、2104名

- 1位 頭痛
- 2位 腹痛
- 3位 気分不良



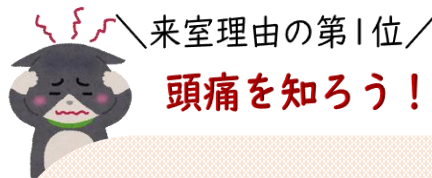
外科・・・24.8%、1187名

- 1位 きず
- 2位 打撲
- 3位 捻挫



その他・・・31.2%、1492名

石けん・消毒液の補充、爪切り、心や体の相談、体位測定など



来室理由の第1位 / 成長段階の今は、頭の病気からくる頭痛でない場合も多く、悩みや体調不良で頭痛が起こりやすくなります。この時期に起こりやすい頭痛を知り、自分で対処できる力を身につけよう!

頭痛を知ろう!

片(偏)頭痛

- ★頭の片側・両側がズキズキと脈打つように痛む。
- ★音・光に敏感になる。吐き気があることも。
- ★身体を動かすと痛みが強くなる。
- ★原因・・・ストレス、天候の変化、月経、空腹、強い光や音など
- ★対処・・・暗いところで静かに寝る、内服薬の使用など

緊張性頭痛

- ★頭全体を締めつけられるように痛む。
- ★原因・・・身体的・精神的なストレスによる筋肉の緊張や、長時間同じ姿勢でいるなど血行が悪くなり起こる。
- ★対処・・・頭痛体操・ストレッチ、首元を温めるなど

イラストを真似して頭痛体操をしてみよう!



頭は動かさない



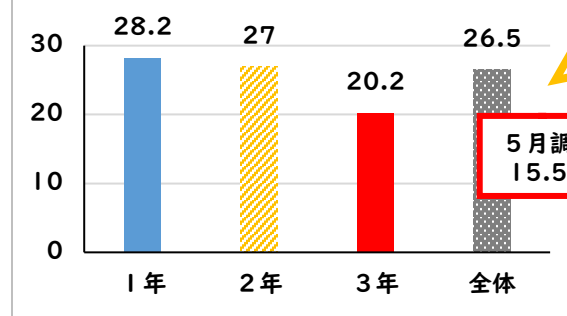
肩を中心に大きく回す

頭痛の原因になるもので、自分で改善できるものはありませんか?

頭痛の症状は同じように見えても、原因は様々です。一人ひとりで判断せずに、周りの大人に相談したり、場合によっては病院を受診したりしましょう。

保健委員会活動の報告

(%) 給食後に歯磨きをした人



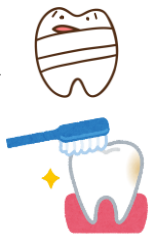
- 給食後に歯磨きをした人は、1年生が最も多かったです。全体で見ると、5月の調査の時よりも、増えていました。(左グラフ)
- 保健委員会の呼びかけで、以前より学校での歯磨きを意識するようになった人は、全体で49.2%でした。
- 夜の歯磨きについては、夕食後や就寝前に歯を磨いている人は、どの学年でも99%以上で、ほとんどの人が夜に歯磨きをしていました。

春休みは受診のチャンスです!

むし歯を治療した人は **63.0%** (1月時点)

むし歯は、歯の表面が溶かされていく状態です。放っておくと、どんどん進行し、二度と元の歯には戻りません。痛くなくても、初期のうちに治療をすることが大切です。

また、歯磨きは、感染症の予防にも効果的です。口腔内の環境を衛生的に保つことが重要なので、歯磨きやうがいをしっかりしましょう。



いろいろな性 自分も相手も大切に・・・

セクシャリティって何?

・・・生き方や「自分らしさ」にもかかわるような、広い意味での「性」のことで、4つの要素がある。

- ① 身体の性 (生物学的性)
性に関する身体の構造を表す。
- ② こころの性 (性自認)
自分をどの性別と感じるか・思うかを表す。
- ③ 好きになる性 (性的指向)
性的に誰が好きかを表す。
- ④ 表現する性
服装や行動、ふるまいなどからみる“社会的な性別”を表す。

LGBTQ+って何?

・・・多様な性を生きる「人」を表す言葉。

- L** レズビアン: 女の人を好きになる女の人
- G** ゲイ: 男の人を好きになる、男の人
- B** バイセクシュアル: 異性と同性、どちらの性別も好きになる人
- T** トランスジェンダー: 自分の身体の性に違和感を感じ、体の性別と違う性別で生きたいと思う人
- Q** クエスチョニング: 性自認が決まっていない人、決めない人
- +** プラス: ほかに多様な性があるという意味

◆最近の調査では、日本人の8.9%(11人に1人)がLGBTQ+であるという結果がでています。(電通ダイバーシティラボ 2022 調査より)



「こころの性」や「身体の性」について見つめていく中で困ったときは、まず信頼できる大人に相談することが大切です。学校生活で困っていることやサポートしてほしいことがあったら、信頼できる先生に話してみませんか。