

ほけんだより 12月



令和4年12月7日
川口市立領家中学校
保健室 No. 9

令和4年度 学校保健委員会



テーマ「よりよい睡眠をとるために～領中生の睡眠を見直そう～」

11月8日に令和4年度学校保健委員会を開催しました。東洋羽毛北関東販売株式会社から講師の星野様をお招きし、「よりよい睡眠をとるために～領中生の睡眠を見直そう～」をテーマで行いました。

睡眠は、健康、学力、技能（パフォーマンス）に大きな影響があることや、寝付けないときの対処方法、スマホと睡眠の関係性など…睡眠に関することをたくさん学ぶことができました。

次 第

1. 開会の言葉
2. 保健整美委員会発表
「メディアと睡眠についてのアンケート」結果
3. 講演
東洋羽毛北関東販売株式会社 星野 知様
4. 閉会の言葉



保健整美委員会の発表では、「メディアと睡眠についてのアンケート」の結果をパワーポイントで発表しました。よりよい睡眠をとるためには、メディアの使用についてよく考える必要があります。領中生のメディア使用について共通理解をしてから講演を受けることができました。



参加した保健整美委員が学校保健委員会で学んだことを新聞にしました。保健室前に掲示してあります。ぜひ見てください！



参加した保護者の方の感想

- ・適切な睡眠時間がそれぞれあり、ただ睡眠時間を確保すれば良いということではないことを知りました。子供にとって質の良い睡眠を確保できるように心がけたいと思います。
- ・スマホによって睡眠時間が減り良くない状態になるので少しずつ使用時間を減らし、よい睡眠がとれるようになるとよいと思います。

「眠りのチェック」アンケート結果

～領家中生と全国の生徒の結果を比べてみる～

Q 学校がある日とない日で起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか？

「よくある」と答えた生徒

11%↑

全国24% 領家中35%

Q あなたは寝る直前まで、テレビ・ゲーム・スマートフォン・パソコンのいずれかを使うことがありますか？

「よくある」と答えた生徒

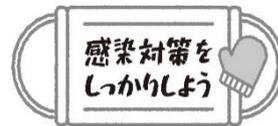
2%↑

全国48% 領家中50%

全国の結果に比べて、平日と休日の睡眠時間が異なる（社会的時差ボケ）生徒、寝る直前までメディア機器を使用している生徒が多い結果に…！

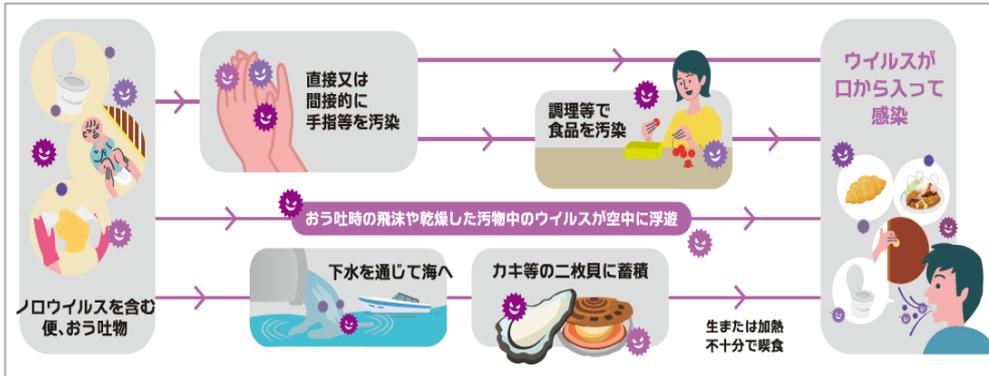
ご参加いただいた保護者のみなさま、
ご多用の中お越しいただきありがとうございました。

知って防ごう！ノロウイルス



どのように感染する…？

ノロウイルスに感染すると、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などの症状が現れます。通常は1~2日程度、症状が続き、特に冬季に流行します。
これから要注意のノロウイルス！コロナ対策と合わせてノロウイルス対策もしましょう。



普段からのノロウイルス対策 ~ノロウイルスを運ぶのはあなたの手~



手洗いのポイント

- ・つめの間、指の間、忘れがちな親指をきちんと洗う
- ・石けんを使うと効果が100倍に！
- ・感染が疑われるときはタオルを使わない

できることを自分のために、周りの人のために！

参考：東京都福祉保健局「家庭でできるノロウイルス対策」リーフレット

12月1日 世界エイズデー



令和4年「世界エイズデー（12月1日）キャンペーンテーマ」

このまちで暮らしている。私もあなたも。12月1日は世界エイズデー

12月1日は WHO（世界保健機関）が定めた世界エイズデーでした！エイズとは HIV というウイルスが起こす感染症です。

残念なことですが、社会全体でもエイズ、HIV、またその患者・感染者に対する偏見や誤解がまだ消えていません。一人ひとりの理解と思いやりが、HIV 感染の拡大をくい止め、差別や偏見をなくす大きな力になります。「自分には関係ない」と思わず、自分のこと、大切な人のこととして考えましょう！



Meaning of “RED RIBBON”.



「レッドリボン（赤いリボン）」は古くからヨーロッパに伝承される風習のひとつで、もともと病気や事故で人生を全うできなかった人々への追悼の気持ちを表すものでした。

この「レッドリボン」がエイズのために使われ始めたのは、アメリカでエイズが社会的な問題となってきた 1990 年ごろのことです。このころ、演劇や音楽などで活動するニューヨークのアーティストたちにもエイズが広がり、エイズで死亡する人々が増えていきました。そうした仲間たちに対する追悼の気持ちとエイズに苦しむ人々への理解と支援を示すため、「赤いリボン」をシンボルにした運動が始まりました。

「レッドリボン」はあなたがエイズに関して偏見をもっていない、エイズとともに生きる人々を差別しないというメッセージです。