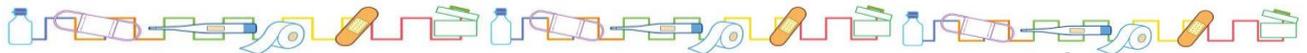


# ほけんだより

9月号

高岡市立牧野中学校  
令和5年8月28日

いよいよ2学期、規則正しい学校生活が始まりました。夏休み間に崩れた生活リズムを取り戻し、健康で元気に2学期を過ごしましょう。

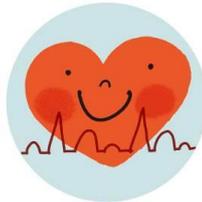


## ♥ 覚えておこう「命のしるし」 ♥

人間の体や命がどのような状態にあるのかをみるとき、脈拍・呼吸数・血圧・体温の4つを調べます。これを「バイタルサイン」と言います。バイタルは「生命の」、サインは「しるし」で2つ合わせて「命のしるし」という意味になります。

### 脈 拍

1分間に心臓が何回動いたかを表す数字です。大人は1分間に60~80回、子供は70~90回とされています。運動している時、病気で熱があるときは脈拍が多くなります。



### 呼 吸 数

1分間に息を吸った回数を数えます。普通は1分間に15~20回ぐらいですが、走った時、緊張したり熱が出たときは呼吸数が多くなります。



### 血 圧

心臓が血液を送り出したり、溜め込んだりした時に血管にかかる力のことです。血圧は運動したり、緊張したりすると高くなり、リラックスしているときは低くなります。



### 体 温

人間の体温は、細胞が一番働きやすい温度である約37℃に保たれています。病気を起こす細菌やウイルスが侵入してくると、体温を上げて戦います。これが「熱が出た」状態です。運動や食事をした時にも体温が上がります。



## 心の保健室

## ♥ 痛みを飛ばす “おまじない” ♥

怪我をした時、日本では「痛い痛い飛んで行け」と、おまじないを唱えますよね。このおまじないと一緒に痛いところをさするのがポイント。痛みの情報が脳に伝わるのを抑えたり、優しく触れてもらうことで「幸せホルモン」が出るなど、実はちゃんとした効果があるのです。怪我をしたとき、試してみてくださいね。

### 英語

Pain, pain go away.  
—痛い痛いどこかへ行け—

### フランス語

Bisou magique!  
—魔法のキス—



海外の  
“痛い痛い飛んで行け”

### スペイン語

Sana, sana colita de rana,  
sino sana hoy, samara mañana.  
—治れ治れカエルのお尻。  
今日治らないなら明日治れ—

### 韓国語

엄마 손은 약손.  
—お母さんの手は薬の手—



## とやまゲンキッズ作戦の結果



生活習慣	①就寝時間	×	69.6%	11時半以降に寝る人は全体の30.4%、3年が1番多く38.1%でした。
	②テレビ・ゲーム時間	×	60.0%	3時間以上が全体の40.0%。1年36.3%、2年40.0%、3生44.0%でした。
	③歯みがき	◎	96.9%	2・3年生の約99%が食後の歯磨きをしていました。
	④手洗い	◎	98.8%	ほとんどが食事前・トイレ後に手洗いをしており、2年生は100%でした。
	⑤あいさつ	◎	97.7%	2・3年生の約99%があいさつをしていました。1年生は95.6%でした。
	⑥交通ルール	◎	98.8%	「安全に気を付けている」が93.1%、「だいたい」が5.7%でした。
食事	①朝食	◎	96.2%	毎日食べる人が多くいましたが、食べていない人も各学年で数%ずついました。
	②朝食のバランス	△	83.1%	3色そろった食品を食べる人は31.9%、2色は51.2%でした。
	③偏食せず食べる	○	92.7%	「はい」は55.8%、「だいたいあてはまる」は36.9%でした。
運動	①運動	△	80.4%	運動していない人は1年19.8%、2年12.9%、3年が多く26.2%いました。
	②けがの防止	◎	96.2%	ほとんどがけがや事故の防止に心掛けており、1年生は約99%でした。
体	①朝の目覚め	△	81.9%	朝すっきり目覚めない人が1年23.1%、2年16.5%、3年14.3%いました。
	②排便	○	90.7%	「毎日排便がある」は54.8%、「だいたい」は35.9%、「いいえ」は9.3%でした。
	③授業中眠くならない	×	75.4%	授業中に眠くなる人は1年23.1%、2年23.5%、3年27.4%と各学年で多くいました。
LJIC	①言葉遣い	◎	98.8%	言葉遣いに気を付けている人は75.4%、3年は82.1%でした。
	②イライラすることはない	×	78.5%	イライラすることが「ある」人は1年26.4%、2年16.5%、3年21.4%でした。
	③家族は自分の気持ちを分かってくれる	△	89.2%	全校の約89%が家族は自分の気持ちを分かっていると答えていました。
	④心を打ち明けられる友達がいる	○	92.3%	心を打ち明けられる友達が「いる」は71.5%、「どちらともいえない」が20.8%、「いない」が7.7%でした。
	⑤学校生活が楽しい	○	91.2%	「楽しい」は58.1%、「どちらともいえない」は33.1%でした。
	⑥SNSトラブル	◎	98.8%	SNSトラブルや心配事がある人は1年2.2%、2年1.2%だけでした。

※「ア.できている」「イ.だいたい」が95%以上→◎、90%以上→○、80%以上→△、80%未満→×

**手洗い、あいさつ、交通ルール、言葉遣い、SNSトラブルは◎!  
でも、就寝時間やテレビ・ゲーム、授業中の眠気、イライラは…**

手洗い、あいさつ、交通ルール、言葉遣い、SNSトラブルでよい結果が見られました。あいさつ運動、手洗い週間等の委員会活動や様々な場面での学校や家庭でのサポートの成果だと思います。

一方、就寝時間やテレビ・ゲームの時間、授業中の眠気、イライラに課題が見られました。テレビやゲームは引き続きノーメディア・チャレンジ・ウィークに取り組んで時間を減らし、その分就寝時刻を早めて授業中眠くならないようにしていきましょう。そして、健康な体づくりを目指しましょう。

### 9月の保健行事

8月29日(火)	身体計測・視力検査	全学年
8月29日(火)	血圧測定	キッズ検診受診者
9月14日(木)	たかおかキッズ検診	1学年希望者