

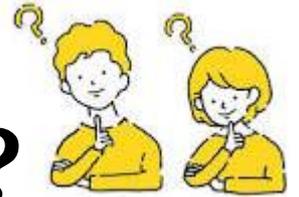
十中ほけんだより



R4.1.19 十日町中学校保健室

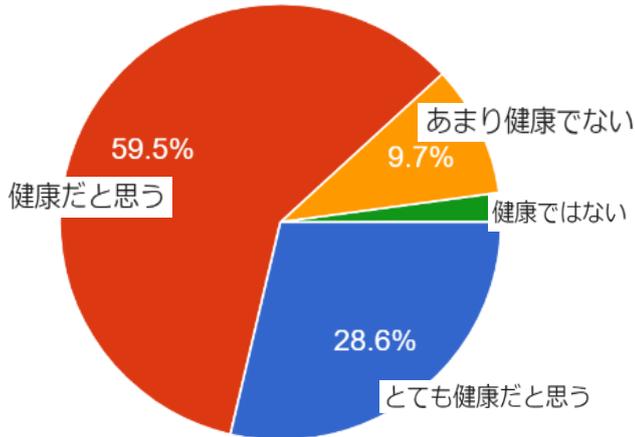
3学期スタートから2週間ほど経ちます。生活リズムは戻りましたか？皆さんが元気に登校していてホッとしています。引き続き、みんなで感染症の予防に努めていきましょう。

健康ってなんだろう？

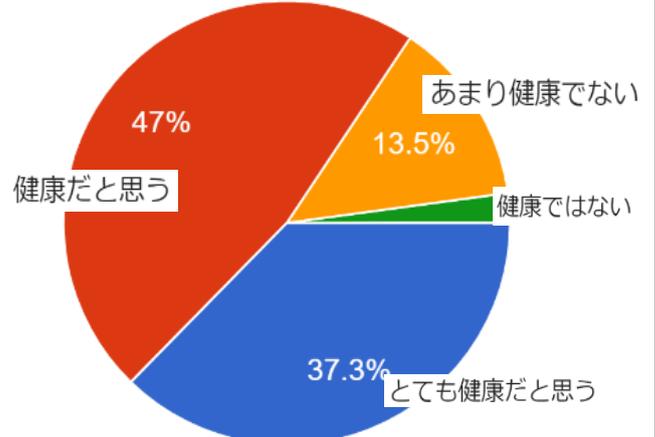


2学期末に全校生徒を対象に元気生活アンケートを実施しました。このアンケートは、皆さんの健康や生活習慣に対する考えを知り、「生涯にわたって心も体も健康に過ごすためにはどんな力が必要か」を検討し、今後の健康教育に生かしていくことを目的としたものです（拡大中学校区で実施）。その中の結果をいくつか紹介します。

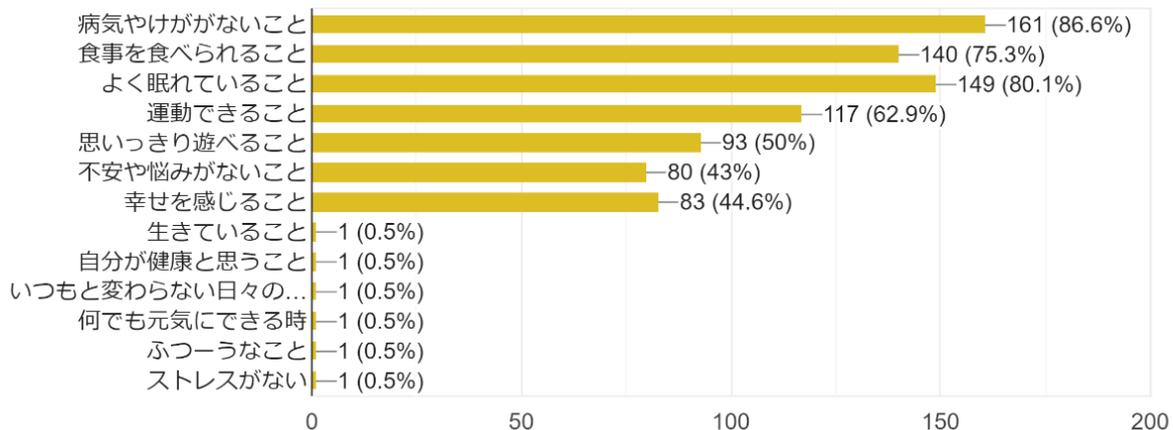
あなたの「体」は健康だと思いますか？
4段階で当てはまるものを選んでください。



あなたの「心」は健康だと思いますか？
4段階で当てはまるものを選んでください。



あなたにとって「健康」とはどんな状態ですか？ 選択肢の中から全て選んでください。
ない場合は、記述してください。



全校の7割の生徒が、自分の体と心は健康だと感じていました。理由の記述で、体については「ちゃんと寝て食べているから」「学校に行けているから」「体調が普通だから」「思い切り遊べているから」「カゼをひかないから」「痛い所がないから」、心については「笑うことが多いから」「不安な事がないから」「楽しいから」といった理由が多くありました。

一方で3割の生徒が、自分の体と心は健康ではないと感じています。理由としては、主に「寝られなくてストレスがあるから」「疲れているから」「気分が落ち込むことがあるから」といったものでした。

健康はどんな状態かという質問では、「病気やケガがないこと」が一番多く、次いで「よく眠れること」が多くありました。わずかな差ですが「食事がとれること」より「よく眠れること」の方が健康であると捉えていることが分かりました。

「健康」と一言でいっても色々な考えがあります。治療中の病気ケガがあっても健康です。皆さんの考える健康はどんな状態でしょう？今回のアンケート結果をもとに、皆さんと「健康に過ごすためにどうしたらよいか」を改めて考えて行こうと思います。

新型コロナウイルス感染症等について

市内でも、年末から新型コロナウイルス感染症の感染が確認されています。いつ誰が感染してもおかしくない状況です。ふだん、行っている感染対策を確実にいき、予防をしていきましょう。

頭痛等の体調不良や感染防止（家族に発熱があったなど）に関わる欠席は出席停止になります。
体調不良があった場合は、無理せず自宅で休養するか、受診をするようにご協力をお願いいたします。

コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです

十日町中でインフルエンザは今のところ出ていません。皆さんの予防のおかげです！

THANK YOU

