

ほけんだより 9月

令和8年9月28日

横浜市立二つ橋高等特別支援学校
校長 古川 晶大
保健室

あさゆう すず かぜ あき けはい かん きせつ
朝夕の涼しい風に秋の気配を感じる季節となりました。秋は美味しい食べ物^{もの}が豊富^{ほうふ}で、体^{からだ}を動かすのにもぴったり^{うご}の季節^{きせつ}です。急^{きゆう}な寒暖差^{かんだんさ}で体調^{たいちよう}を崩しやす^{くず}い時期^{じき}でもあります。毎日^{まいにち}を元氣^{げんき}に過ごすために生活リズム^{せいかつ}を整えま^{ととの}しょう。

がっこう ほけん いいんかい
学校保健委員会

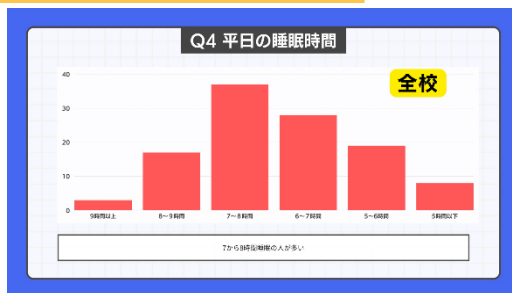
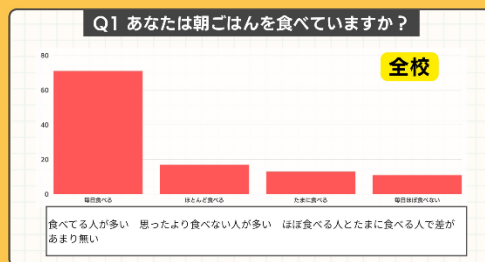
せいかつ ととの
「生活リズムを整えよう」



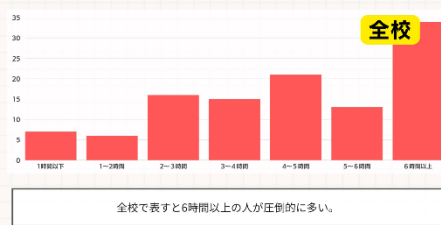
せんじつ がっこう ほけん いいんかい おこな
先日、学校保健委員会が行われました。生徒^{せいと}たちが委員会^{いいんかい}で話し合^{はな}い、生活リズム^{せいかつ}の改善^{かいぜん}に向けて取り組んでき^むました。学校保健委員会^{がっこう ほけん いいんかい}では、全校^{ぜんこう}に実施^{じっし}した生活リズム^{せいかつ}に関するアンケート^{かん}の結果^{けっか}を保健委員^{ほけんいいん}が発表^{はっぴよう}しました。

あさ
・朝ごはんは毎日^{まいにち}食べている人^{ひと}が7割^{わり}
以上^{いじょう}でした。食べない人^たの理由^{りゆう}で多^{おほ}かっ
たのは、時間^{じかん}がないということでした。

すいみんじかん
・睡眠時間^{すいみんじかん}は7～8時間^{7じかん おお}が多いですが、
その次に多いのが6～7時間^{つぎ 6じかん}でした。
すいみんじかん すく げんいん
睡眠時間^{すいみんじかん}が少なくなる原因^{げんいん}として、スマ
ホ^{ね まえ}を寝る前^{つか}に使^{つか}ってしまうことが多くあ^{おほ}げ
られていました。



Q6 平日、スマホ・PCなどを使い、画面を見る時間



にち
・1日^{いちにち}でスマホやパソコン^{つか}を使う時間^{じかん}は6時間^{6じかん}以上^{いじょう}の人^{ひと}
が圧倒的に多い結果^{おほ}となりました。

せいかつ こころ
・よりよい生活リズム^{せいかつ}のために心^{こころ}がけていることとして、
はやねはやお いしき
早寝早起^{はやねはやお}を意識^{いしき}している、スマホ・ゲームの時間^{じかん}を気^き
にしてデジタルデトックス^とに取り組む^くなどがありました。

Q7 より良い生活リズムのために、
心がけていることや意識していること

早寝早起
運動や筋トレ
バランスの良い食事
デジタルデトックス、
ゲームやスマホの時間を気をつける
風呂に入る時間

時間を意識をしてた
運動をして
リフレッシュ!!

せいかつ ととの
生活リズムを整えるためには、
しょうじかん
スマホの使用時間^{しょうじかん}が課題^{かだい}
になっていることがわかりました!!



9月の

ヘルスケアタイム



今月のテーマは「睡眠」です。よりよい睡眠のために重要なポイントについて、保健委員が考え各学級に紹介しています。季節の変わり目で体調を崩して欠席する生徒も多いので、今一度、自分の睡眠について振り返りましょう。



9月の保健目標

けがを予防しよう



地震や大雨、台風など、いつ起こるかわからない災害。

「もし今、災害が起きたらどうする?」と考えたことはありますか?

災害が起きたときに落ちついて行動するためには、普段からの準備と心がまえが大切です。

自分の身を守るために、今できることを一緒に確認してみましょう!



災害時は、家族が離れ離れになってしまうかも。おうちのひととあえるようにこれを決めておこう。

集合場所とは?

家の近くなら
例 ○○公園の鉄棒前

一番近い避難所なら

例 △△小学校の正門前

集合時間とは?

例 毎日9時、12時、15時の3回

待つ時間とは?

例 毎回15分待つ