

保健だより

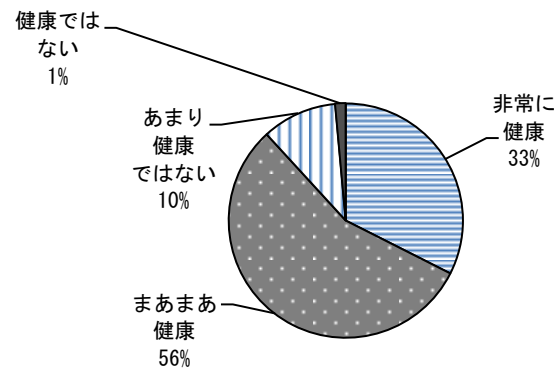
足立高等学校 保健室
平成29年2月

生活習慣に関する調査の結果をお知らせします

足立高校でのインフルエンザや胃腸炎等の感染症の流行も、やっと落ち着いてきました。ただしまだ油断はできません。うがい、手洗いなどの予防はしっかりと継続してください。それと同時に、病気を寄せ付けない強い身体作りも大切です。強い身体を作るには、毎日の過ごし方が重要となります。

そこで、今回はみなさんに協力してもらった生活習慣に関する調査のまとめをお知らせします。

①自分は健康だと思いますか

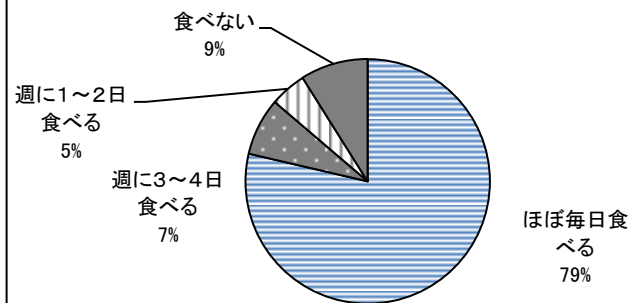


初めに、①のグラフは自分の健康状態をどのように感じているかについてです。

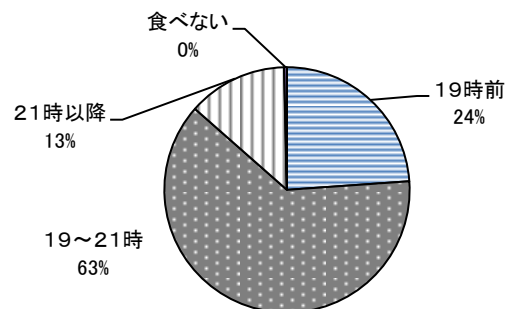
「非常に健康」が269、「まあまあ健康」が462、「あまり健康ではない」が86、「健康ではない」が12という結果でした。

大部分の人が「非常に健康」「まあまあ健康」と感じています。約1割の人は「あまり健康ではない」「健康ではない」と感じています。この割合が減ると良いですね。

②朝食を食べますか



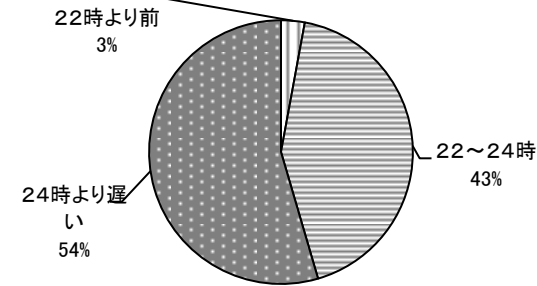
③夕食を何時に食べますか



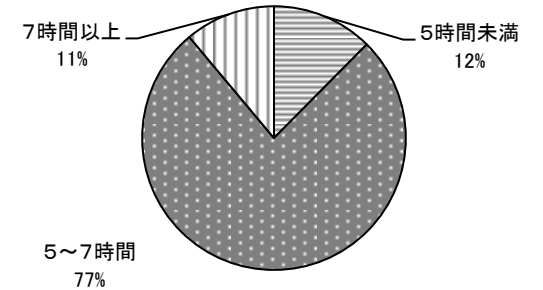
②と③の円グラフは食事についてです。朝食は79%の人が毎日食べているとのこと。ちなみに、今回の調査で「非常に健康」と回答した集団では朝食を毎日食べる人の割合が85%、「あまり健康ではない」「健康ではない」と回答した集団では67%という結果でした。腹痛や

吐気があるときに無理をして食べる必要はありませんが、やはり一日のエネルギーとなるので、なるべく朝食はきちんととることをお勧めします。

④就寝時間

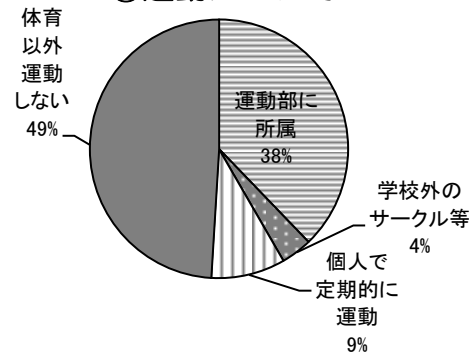


⑤睡眠時間



④と⑤の円グラフは睡眠についてです。④のグラフを見ると、就寝時間が「24時より遅い」という人が54%とかなり多く感じます。これは、普段保健室でみなさんの話を聞いていても気になっていることですが、睡眠不足だと登校後にめまい、頭痛などが起きやすくなりますし、授業に集中もしにくくなります。なるべく早めに布団に入り、スマホなどをいじらずに、リラックスして眠るようにしましょう。

⑥運動について



最後に、⑥のグラフは運動についてです。運動部やサークル等で定期的に運動する機会がある人が51%、「体育以外運動をしない」という人が49%という結果でした。

発達段階にあるみなさんにとっては運動も健康な身体づくりの重要な要素です。軽い運動で構いませんので、意識して身体を動かしましょう。

いかがでしたか？この機会に「自分の生活はどうだろう」と見直してもらえれば良いと思います。毎日の生活の積み重ねが、みなさんの健康な身体づくりにとって大切であることを、改めて意識してみてください。

1月の保健室来室状況

内科的利用 88名 外科的利用 23名 その他 8名
合計 119名