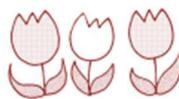


ほけんだより



令和2年5月8日

大富中学校 保健室 No.4

～臨時休業中の心と体のストレス度をチェック！～

全校生で「心と体の健康チェック」を実施しました。



現在、新型コロナウイルスの感染予防対策として、全国に緊急事態宣言が出されています。東根市内の学校でも臨時休業が続いていますが、自粛生活が長引くにつれて健康面や経済面の心配等で親も子も不安やストレスを抱えてしまいやすい状況にあるではないでしょうか。大富中では、毎週月・水曜日の家庭訪問と金曜日の生徒登校日を設けていますが、いつもと違う学校生活に生徒たちそれぞれが何らかのストレスを感じているのではないかと思います。生徒の様子を見守っているところです。

5月1日の登校日の際に、全校生を対象に「心と体の健康チェック」を実施しました。自分の体調の具合や心のストレスには、なかなか気づかないものです。この機会に自分の心身の状態をチェックして不具合があれば、早めに手当てや相談などの対応を考えていきましょう。

～「心と体の健康チェック」集計結果～ 5月1日実施：全校生対象



この1週間(先週から今日まで)に、つぎのことがどれくらいありましたか？あてはまるところに○をつけてください。		なし	少しある	かなりある	非常にある
1	ごはんがおいしくないし、食べたくない	全項目「なし」の人 51.9%	3.8%	0	0
2	むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かつとしたりする		26.9%	5.7%	0
3	なにもかも、いやになってしまうことがある		18.3%	3.8%	1.0%
4	頭やおなかが痛かったり、からだの調子が悪い		14.4%	1.0%	0
5	なかなか眠れなかったり、夜中に目がさめて眠れなくなる		16.3%	3.8%	1.9%

★約半数の生徒は、心身のストレスを感じているようです。不安や心配があるときは、家族でコミュニケーションを取り合い、不安な気持ちを受け止めてもらうことも、心の健康に役立ちます。

また、担任の先生や、養護教諭に相談したい場合は、臨時休業中でも大丈夫ですので、いつでもご連絡ください。(大富中学校 TEL：47-0409)

★「心と体の健康チェック」は、今後も定期的実施し、生徒の健康状態を把握していく予定です。

