

本校の健康管理や、この時期に気をつけていただきたいポイントについてお知らせいたします。

## 1. 今こそ生活リズムを整えましょう



新しい環境では、知らず知らずのうちに心や体に負担がかかります。この時期は、睡眠不足や体調不良、食欲低下が起こりやすくなります。

- ◎ 朝食・昼食をしっかり取る
- ◎ こまめな水分補給
- ◎ 十分な睡眠時間の確保

基本的な生活習慣を整えることが、体調管理の第一歩です。これについては、ご家庭の協力が必要です。

## 2. 5月から注意！ 熱中症対策

まだ体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症が起こりやすい時期です。特に、部活動や体育のあと、急に気温が上がる日は要注意です。

### ■ 予防のポイント

- ・こまめに水分補給（のどが渇く前に）
- ・必要に応じて塩分も補給する
- ・十分な睡眠
- ・水分が足りない場合は、学校の自動販売機も活用する
- ・衣服での調整
- ・朝食をしっかり取る

「まだ大丈夫」は危険です。早めの対策で、熱中症を防ぎましょう。

### ■ 朝食・補食について

基本はご家庭で朝食をとることが大切です。しかし、時間がないなどで朝食をとれなかった用に、カロリーメイトは体育館入口の自動販売機で購入できます。熱中症対策としてOS-1も購入可能です。



## 3. 悩みや困りごとは一人で抱え込まずに

新入生は新しい環境への不安、上級生もクラス替えなどによる人間関係の変化がある時期です。

本校では、担任だけでなく、教科担当、部活動顧問、保健室、スクールカウンセラーなど多くの教職員が相談に対応しています。

勉強、人間関係、部活動、体調のことなど、どんな内容でも構いません。安心して相談してください。

秘密は守られます。

### 本校の相談体制について

人間関係、家庭のこと、学習面、体調面など多岐にわたります。

スクールカウンセラーは3名体制で対応しており、気軽に利用できる環境を整えています。



### ◎令和7年度 年間カウンセラー相談件数(延べ)：356件

学校生活の様子が見えにくく、不安に感じることもあるかと思いますが、生徒が安心して相談できる体制を整えております。ご家庭におかれましても、必要に応じてご活用いただけますと幸いです。

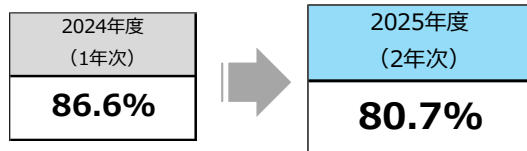
## 4. データで見る松商生の生活状況

【松商生の生活習慣データ(2025年5月)】対象:2年生  
本校2年生を対象に、睡眠と朝食に関する調査を行いました。

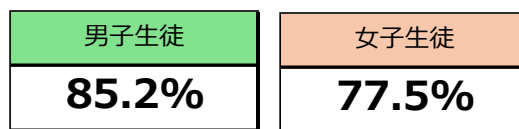


### ●朝食を毎日食べる生徒の割合

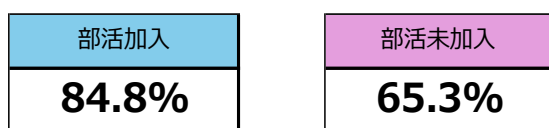
#### (A) 年度別



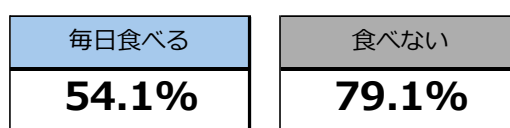
#### (B) 男女別



#### (C) 部活加入状況別



#### (D) 睡眠が6時間未満の生徒



その結果…

1年次と比べて「毎日朝食を食べる生徒」は減少していることが分かりました。

◎女子生徒 ◎部活動に未加入の生徒で、朝食をとる割合が低い傾向が見られました。

さらに注目すべき点として、

「朝食を食べない」と回答した生徒の約80%が、睡眠時間6時間未満という結果でした。

このことから、睡眠不足が朝食欠食や体調不良につながっていることが分かります。



## 健康診断結果は5月中に配布予定

現在、生徒の健康診断を実施しています。結果の通知は、以下の予定で配布します。

◎ 2・3年生:5月初旬      ◎ 1年生:5月中旬

配布の際は、「スマート配信」にて保護者の皆様にもお知らせします。

ご家庭でお子さまの体の状態をご確認いただき、受診が必要な場合は早めに医療機関を受診してください。



### ■ 歯科検診について(特に重要)

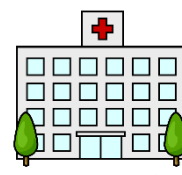
毎年、歯科の受診率が低い傾向があります。歯科検診で受診が必要と判定された場合は、受診後に「受診報告書」の提出が必要です。

かかりつけの歯科医院で記入してもらい、担任または保健室へ提出してください。

### ■ 歯科以外の検診について

歯科以外の(内科・耳鼻科・眼科・視力等)については、受診報告書の提出はありません。

ただし、受診した場合は結果を保健室までお知らせください。



健康診断は、早期発見・早期対応のために大切なものです。ご理解とご協力をお願いいたします。