



令和3年6月  
城ノ内中等教育学校  
・高等学校

梅雨の雨空はどんよりして気持ちも沈みがちですが、雨で浄化された空気の澄み具合や、濡れて輝くあじさいの花など、6月限定の景色を楽しむこともできます。ゆううつな日も自分なりの楽しみをつくることで、心が晴れやかに過ごせるかもしれませんね。

朝晩肌寒い日もあれば、梅雨の晴れ間には蒸し暑く日差しの強い日もあり、気温の変化に対応しきれず体調を崩す人も多いこの時期。気温が急激に上昇する時には、熱中症が起こりやすくなります。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、自らの体調管理をしっかりと行いましょう。

### 徳島県の大きな健康課題『糖尿病』

不名誉なことに徳島県は糖尿病による死亡率が平成5年から14年連続で全国ワースト1位を記録していました。平成17年に「糖尿病緊急事態宣言」を発令し、様々な取組により平成19年以降1位でなくなりましたが、令和元年から再び1位となっています。



#### 徳島県はなぜ糖尿病死亡率が高いの？

公共交通機関が不便なことから、自家用車での移動が多く運動不足であることや、糖分の多い食生活を好む傾向もあり、他県に比べ肥満者が多い傾向が見られます。

昨年度の小中高の肥満傾向児の出現率は、小4女子を除き全ての学年で全国平均を上回っており、小6男子と高3女子は全国1位という結果になっています。

#### 肥満はなぜ健康に悪いの？

子どもの頃の肥満が大人になって肥満となる割合は8割と言われています。体格が形成され、肥満になりやすい生活習慣が定着してしまうためです。肥満は生活習慣病（糖尿病・高血圧・脂質異常）の要因です。血管が硬く・もろくなり、脳卒中や心筋梗塞等の命に関わる疾患を引き起こす可能性も高くなってしまいます。



### 生活習慣を見直そう！ 生活習慣改善チャレンジ週間

本校の今年度の肥満傾向児の出現率が、全国・県の平均を上回っていた学年は次のとおりです。

|                                |                              |
|--------------------------------|------------------------------|
| 中1男子 17.0% (全国 11.8%・県 15.82%) | 高2女子 7.5% (全国 7.30%・県 9.32%) |
| 中1女子 9.9% (全国 8.48%・県 12.81%)  | 高3女子 8.1% (全国 7.99%・県 8.53%) |
| 中3男子 11.1% (全国 8.96%・県 14.77%) |                              |

1年生～5年生のみなさんには、保健の授業で「生活習慣改善チャレンジ週間」として、自分の生活習慣（食事・運動・睡眠・スマホ等の視聴時間・健康上の課題等）を振り返り、より健康になるための目標をたて、目標を達成するために自らが設定した課題に1週間チャレンジしてもらいます。

このチャレンジをきっかけとして、今後みなさんが将来を通して健康な生活が送れるよう、生活習慣の改善に継続して取り組んでいきましょう。

### もうすぐ夏本番 暑さに慣れておこう！

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

暑さに慣れるには…

- 1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする
- 2 冷房は控えめにする

やや暑いところで ややきついと感じるくらいがポイント！

本格的な暑さの前に 頼り過ぎないように

### 雨の日は危険！ いつもより気を引きしめて

- ★傘さし運転は法律で禁止されています。危険なので絶対しないようにしましょう。
- ★レインコートがタイヤに巻き込まれて転倒し、大ケガにつながることも。
- ★レインコートを着用せず、びしょ濡れの人も多く見られます。風邪の原因にもなります。着替えやタオルを用意するなどの雨の日の対策が必要です。



### 学校で歯みがきをする際に気をつけたいこと

新型コロナウイルス感染症を予防するために

- 歯みがき中はしゃべらず、上下の唇を結んだ状態でみがく。
- 前歯の裏をみがくときは、片手で口を覆う。
- 飛沫が飛び散らないようにする工夫
- うがいは少量の水で行い、低い位置からゆっくり吐き出す。
- 洗口場では十分な距離を保ち、時間帯をずらすなどして密にならないようにする。

※参考文献:日本学校歯科医会「新型コロナウイルス感染症予防のための給食後の歯みがきスタイル指導」

### 『気軽に相談を・・・』

悩みや不安を抱えている人はひとりで抱え込まず、まずは身近な人に相談してみましょう。お家の人や友人、学校では担任の先生はもちろん、保健室やスクールカウンセラーさんもあなたからの相談を待っています。話をすることによって自分なりに心の整理ができたり、気持ちが楽になったりすることもあります。

下のような機関でも相談が受けられるので、気軽に相談してみてください。

- ① とくしま「生徒の心の相談」LINE 相談
  - ★相談時間帯 18:00～21:00
  - ★右の二次元バーコードで友だち登録をすると、LINEで相談できます。



- ② 24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
- ③ 総合教育センター特別支援・相談課 088-672-5200

ひとりで悩まないで

