

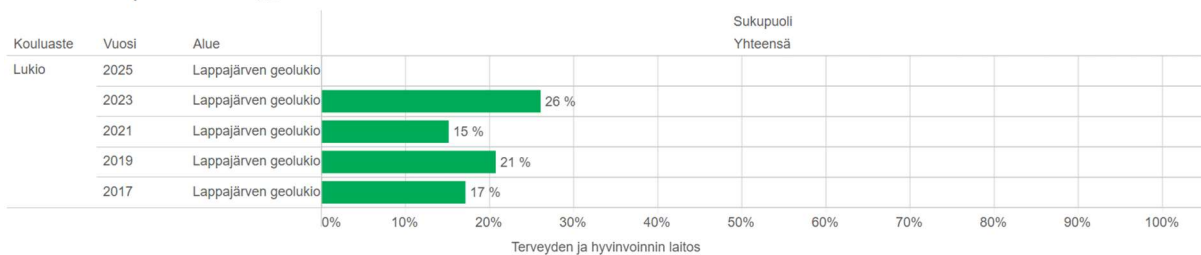
KOULUTERVEYSKYSELYIDEN TULOKSET

terveydenhoitajan näkökulma, Geolukio, vuosi 2025

Huolenaiheita:

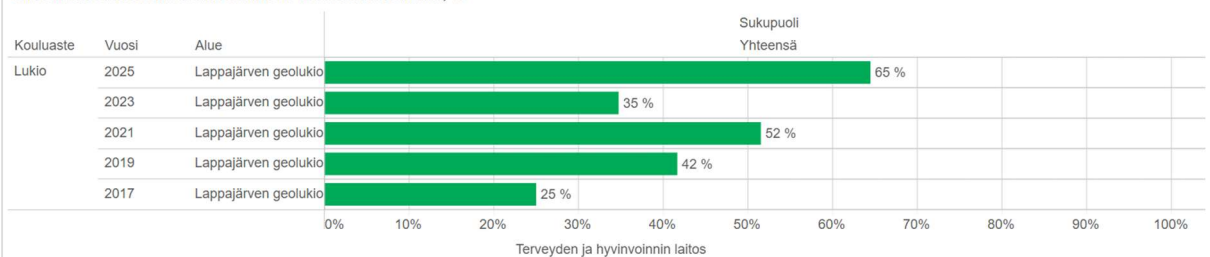
- **Liikunta.** Päivittäin väh. 1h liikkuvien määrä on romahtanut olemattomiin. 88% vastaajista liikkuu itsenäisesti ja 34% ohjatusti vapaa-ajalla viikoittain.

Vähintään tunnin päivässä liikkuvat, %



- **Mielenterveys.** Nuorten oma huoli mielialasta on kasvanut, kuten myös kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus, sosiaalinen ahdistuneisuus ja väh. 2 vkoa kestänyt masennusoireilu. Näitä kaikkia oli hieman tai huomattavasti enemmän Lappajärvellä vrt. Koko maan ja hyvinvointialueen tuloksiin. Tyytyväisyys elämään on meillä vähäisempää (56%) kuin muualla (koko maa 71%). Mikä syynä? Myös kuraattori-, terveydenhoitaja- ja koulupsykologikäyntejä oli muuhun maahan verrattuna enemmän Lappajärvellä, joten toisaalta tarpeeseen on pystytty vastaamaan. Oletan, että opiskelijat mieltävät koulupsykologin tässä tilanteessa psyykkariksi, koska koulupsykologia lukiossa ei ole ollut.

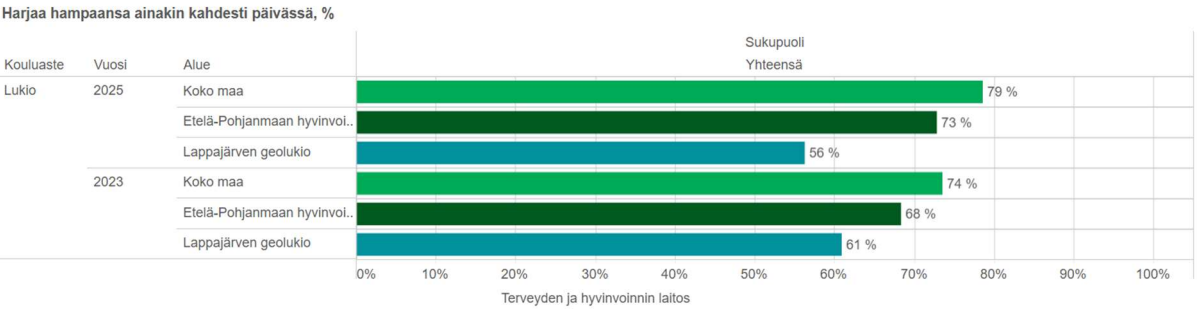
Ollut huolissaan mielialastaan kuluneen 12 kuukauden aikana, %



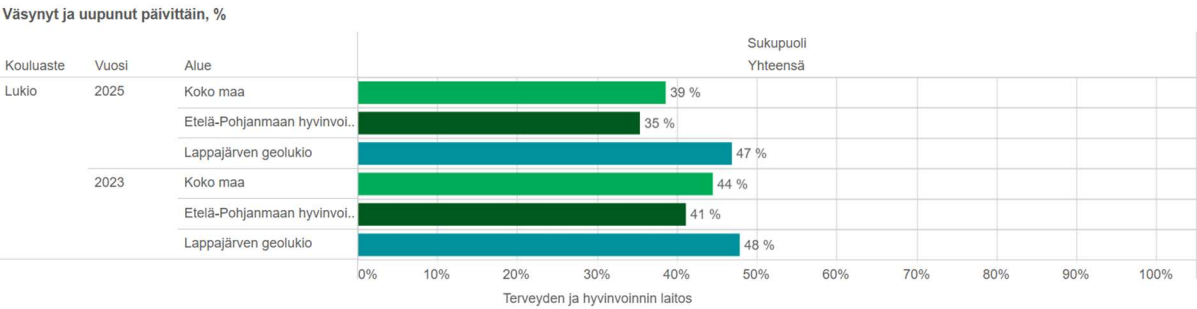
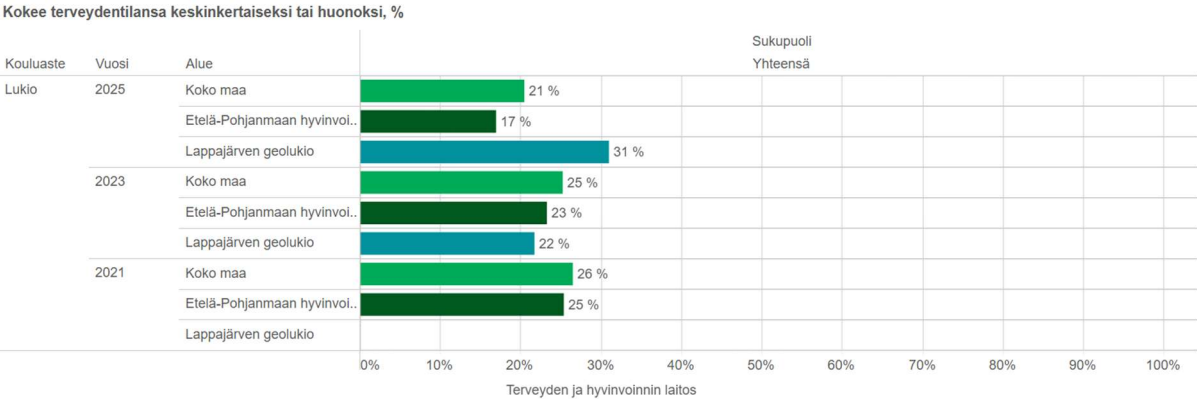
Käynyt koulupsykologilla lukuvuoden aikana, %



- **Hampaiden pesusta huolehditaan huonommin** Lappajärvellä vrt. muu maa ja hva. Näin on ollut jo viime vuosien kyselyissä. Tuleeko lukiossa enää infoa hammashoidon merkityksestä?



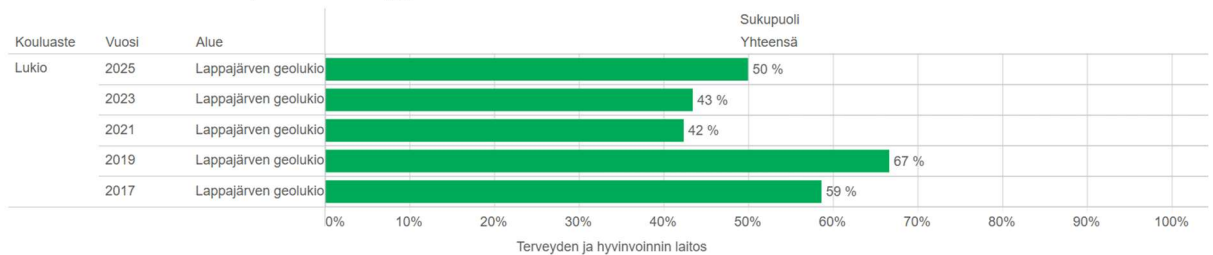
- **Koettu terveydentila huonontunut** viime vuosina ja on Lappajärvellä muuta maata ja hva:ta huonompi. Esimerkiksi yöheräämiset (34% herää kesken unien joka yö) ja nukahtamisvaikeudet (25% kokee nukahtamisvaikeutta päivittäin) ovat lisääntyneet. Vaikka unenmäärä on jnkv lisääntynyt, silti edelleen puolet opiskelijoista nukkuu alle 8h/yö ja lisäksi koetaan näitä univaikeuksia. Väsymys ja uupumus on pysynyt viime tuloksiin verrattuna ennallaan, mutta on yleisempää Lappajärvellä kuin koko maassa tai hyvinvointialueella. Väsymystä ja uupumusta kokevien ja alle 8h/yö nukkuvien määrä prosentuaalisesti on suurin piirtein sama.



Positiivinen kehitys:

- **Uni.** Pientä positiivista kehitystä: nyt puolet vastaajista nukkuu vähintään 8h/yö. Edelleen olisi tehtävää tämän asian eteen. Tässä asiassa ollaan niukasti muuta maata perässä (55%).

Nukkuu arkisin vähintään 8 tuntia (summaindikaattori), %



- **Luonnossa liikkuminen.** Lähes kaikki liikkuvat luonnossa viikoittain. Hyvä! Sillä on tutkitusti positiivista vaikutusta mm. mielialaan ja uneen.

Viettänyt aikaa ulkona luonnossa vähintään yhtenä päivänä viikon aikana, %



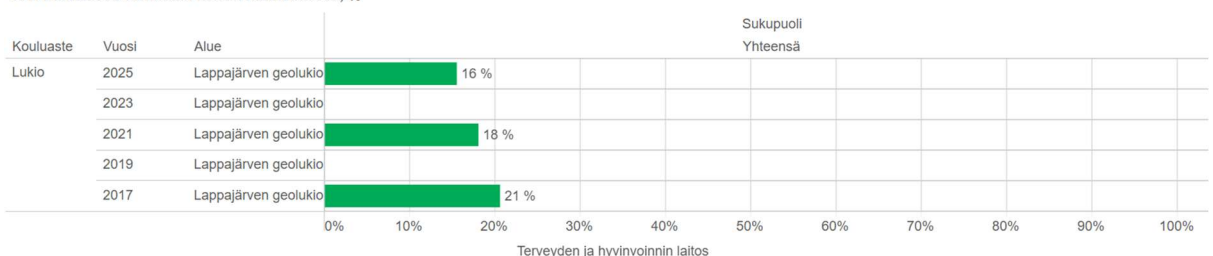
- **Tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö** on vähentynyt eikä alaikäiset saa ostettua ko. tuotteita vähittäismyynnistä tai anniskelupaikoista.

Käyttää nykyisin tupakkaa, sähkökupakkaa, nuuskaa tai nikotiinipusseja (summaindikaattori), %

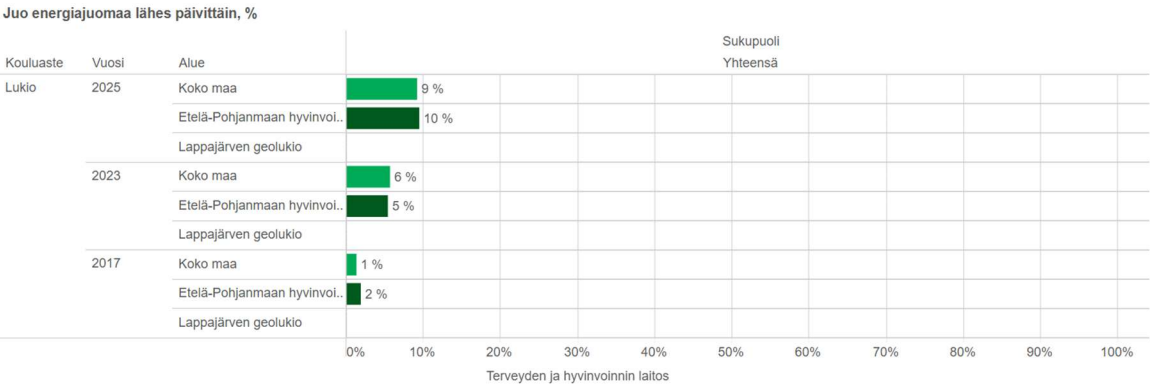


- **Alkoholia ei käytetä viikoittain.** Runsaampi alkoholin käyttö väh. kerran kuukaudessa on vaihdellut sykleittäin (joka toinen kerta enemmän, joka toinen kerta ei ollenkaan). Tämän vuoden kyselyyn vastanneista 31% ei käytä alkoholia ollenkaan, mikä oli 4% enemmän kuin v. 2023 ja 10% enemmän kuin v. 2021 eli absolutistien on hieman noussut. Kannabis ei näy tuloksissa.

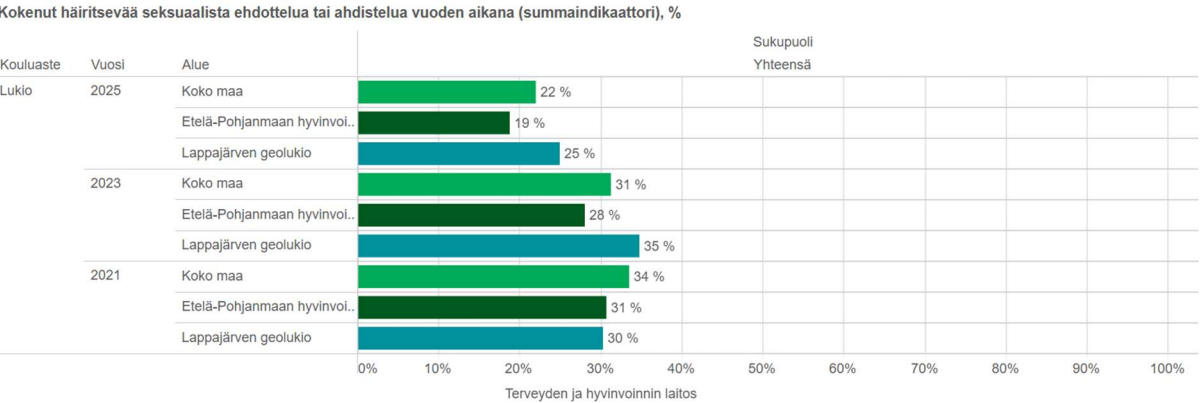
Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa, %



- **Energiajuomien päivittäinen käyttö ei ole lisääntynyt Lappajärvellä muun maan tapaan.**



- **Seksuaalisen häirinnän kokemukset on vähentyneet** niin Lappajärvellä kuin koko maassa ja hva:n alueellakin. Tämä on hyvä kehityssuunta (mutta täysin tyytyväinen voisi tietysti olla vain 0% tulokseen). Koulussa ei ole koettu seksuaalista häirintää (onneksi!).



Yhteenvedon tehnyt: Geolukion terveydenhoitaja Suvi Ahola