

ほけんだより



令和5年9月28日
三次市立甲奴中学校
保健室

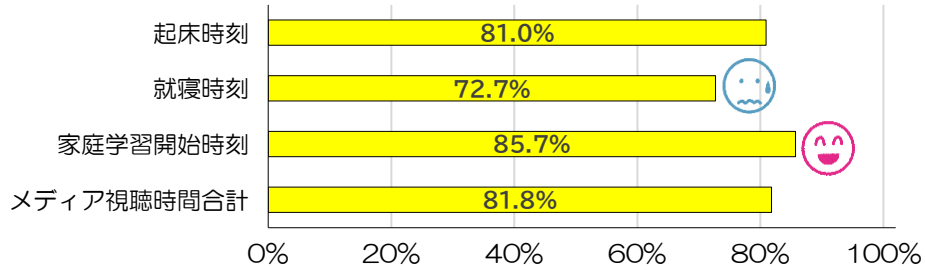
少しずつ涼しさを感じる季節になってきましたね。試験が終わってひと段落ですが、来月末には文化祭があります。行事がたくさんあって忙しい2学期なので、疲れがたまらないように、自分で体調管理ができればいいですね。

夏休み明けから1ヶ月経ちました！

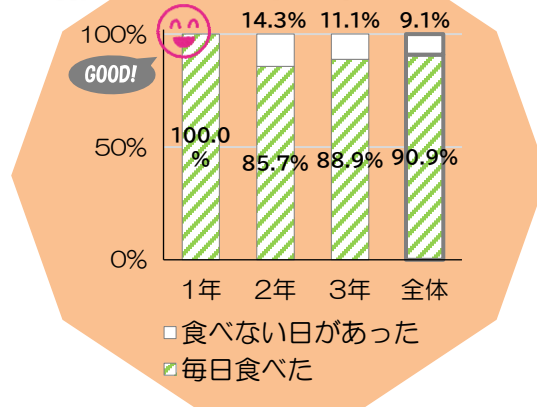
生活リズムは学校モードに戻っていますか？

9月は試験もあったので、勉強や課題に追われて寝不足になっている人もいましたね。1学期に実施した生活リズムチェックの集計結果を載せているので、自分の生活リズムと照らし合わせて、「良いところは続ける」・「直した方が良いところは頑張る」など、見つめ直してみてくださいね。

自分で立てた目標に対する達成率の全体平均



朝ごはんを毎日食べたか



メディアの長時間視聴にご用心！

スマホやタブレットではこんなに損をしている！

同じ内容でも

【家でキャンプ動画をみた】

【実際にキャンプに行った】



視覚・聴覚のみ



視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚

感じる五感が少ないと・・・

五感の刺激による脳が『学ぶ』機能を使わなくなり、

脳の機能が低下し、感情や表情が乏しくなる



他にもある！

メディアの長時間視聴で現れる心や体の症状

- ・やる気や気力がでない
- ・注意されるとすぐ怒る、イライラする
- ・勉強（授業）に集中できない
- ・いいアイデアがわからない（考えられない）
- ・よく眠くなる
- ・運動不足

などなど・・・

当てはまる人はいませんか？ 各自でメディアについて考えてみよう！

1日の目安は

1時間未満

長時間視聴している人は

まずは

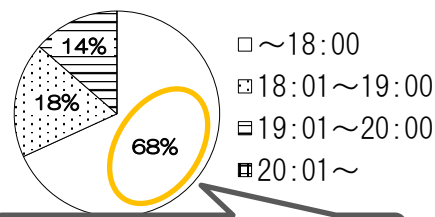
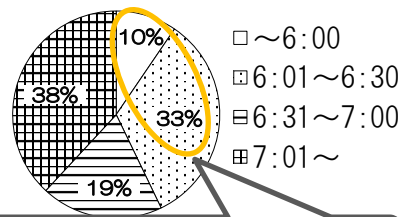
2時間以内を

目指そう！

起床・就寝・家庭学習開始の平均時刻は？

起床時刻（平日）

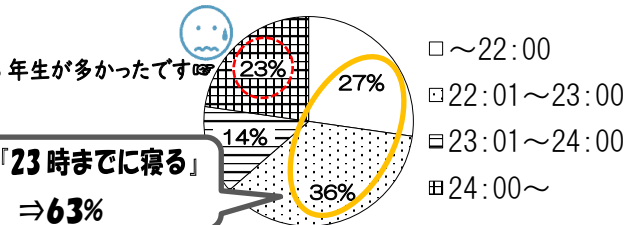
家庭学習開始時刻（平日）



「6時半までに起きる」⇒43%

「18時までに学習を始める」⇒68%

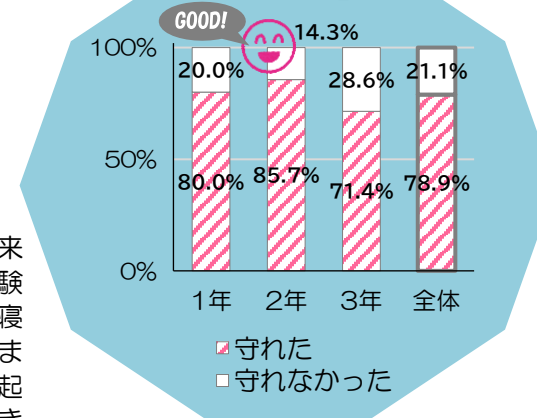
就寝時刻（平日）



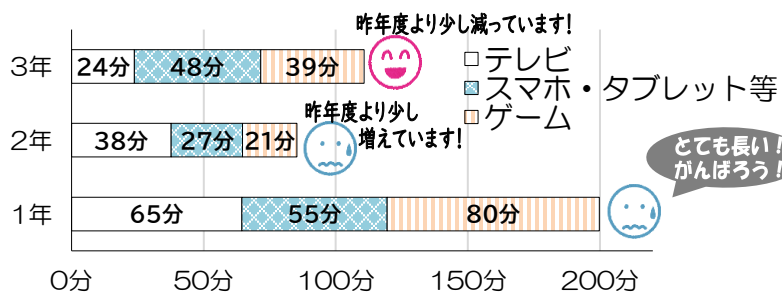
「23時までに寝る」⇒63%

早めに学習を始めることが出来ている生徒が多かったです。試験期間中に実施しているので、就寝時間が遅くなっている生徒もいました。起床時間も6時半以降に起きる生徒が多いので、早寝早起きを意識してほしいと思います。

ストップ9は守れたか



一日(平日)のメディアの平均視聴時間は？



それぞれの項目で個人差はありますが、目標の達成率について就寝時刻以外は、自己目標をクリアすることが出来ている生徒が多いと感じます。就寝時刻については、試験勉強で遅くまで勉強している生徒もいました。試験中であっても、睡眠時間が十分取れるよう、日ごろから計画的に学習できたらいいですね。

ストップ9は、昨年の62.2%に対し、今回は78.9%と守れた生徒が増えています！一日(平日)のメディアの視聴平均時間は、学年や個人で差が大きくあります。メディアを長時間視聴することで、健康被害も出てくるので、メディアの視聴時間が長い人は、意識して減らしてください。

そして今回は、チェック用紙をなくしてしまう生徒が多かったです。プリント1枚でも丁寧に扱ってほしいです。物を無くさないように、身の回りの整理をしていけるといいですね。

保護者の皆様、生活リズムチェックにご協力いただき、ありがとうございました。

★小林の小話★

ある日の運転中、角が立派なシカに出会いました。そして地元まで帰ったら、コンビニでわりと大きめのイノシシを車にひかれた状態で見かけました。動物好きの私としては、一日に2種類も目撃できて「わあお！」と思っていましたが、次の日の朝の通勤時、なんと、今度はしっぽがシマシマの動物が2匹。調べてみると、『アライグマ』でした！なかなかレアなんじゃないかと思うのですが、どうなのかな^^？

