

ほっと! ホッと保健室



冬休み号
NO11

今年も残すところあと数日になりました。

思いがけなく鴨方中を襲ったインフルエンザA型の流行! 最高一日17人の出席停止者の日もありました。この季節です! 「少々大丈夫だから、学校に行きなさい。」の言葉は…ご法度です。

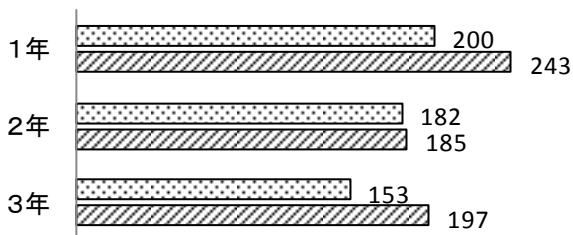
さあ~冬休みです。生活リズムが乱れないよう、健康管理に気をつけて計画的に過ごしてください。

【冬休み保健目標: 生活習慣が乱れないように規則正しい生活をしよう】

2学期メディアコントロールチャレンジ週間の結果発表 (保健委員会集計)

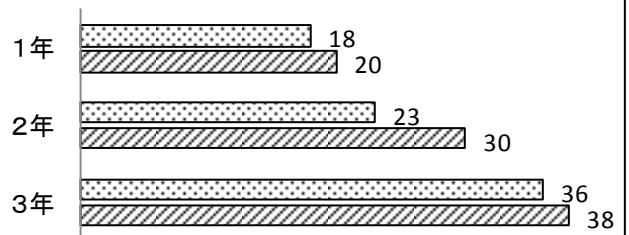
家庭学習時間の比較 (分)

■ 1学期 ■ 2学期



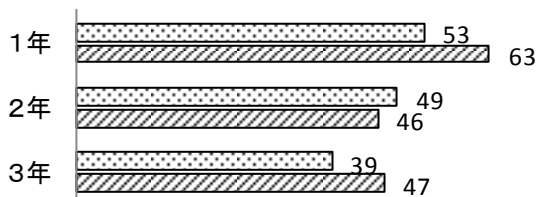
スマホ使用時間の比較 (分)

■ 1学期 ■ 2学期



その他のメディアの使用時間 (分)

■ 1学期 ■ 2学期



起床時刻について、朝食について、就寝時刻については、一部の生徒を除き規則正しい生活ができていました。しかし、集計をしながら、きちんとした記録ができているのかなとも感じます。

【保護者の感想】

テスト期間中ということもあり、メディアの時間は少なめでした。1日だけでもいいので「NOメディアの日」があってもいいと思います。



やめられない!
(依存症の原因に)



眼精疲労! 肩こり!

睡眠不足! 生活の乱れ

肥満!

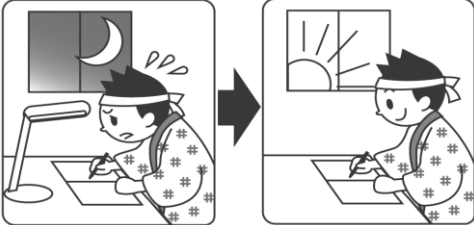




コミュニケーション不足に!

イライラ! 落ち着かない!

裏面

※ 自転車スマホはマナー違反です! 事故の原因にもなっています!

冬休みの過ごし方について

気をつけて欲しいこと	説明
<p>受験生のみなさんへ 夜型→朝型に切り替えよう</p> 	<p>3年生は受験に向けて大切な冬休みです。健康に気をつけて、自分の進路をきりひらこう!</p> <p>★昼間に活動できる生活リズムをつくりましょう。 そのためには…</p> <ul style="list-style-type: none"> ●早寝早起きをする。(23時までには就寝) ※入試開始の午前9時ごろに脳も体も活動のピークとなるように朝型の生活リズムをつくるのが大切です。徹夜から朝型の家庭学習に替えてみましょう!! ●3食きちんと食事をする。(特に朝食) ※脳のエネルギーはブドウ糖(糖質)です。 
<p>注意! 冬の感染症</p> 	<p>★感染性胃腸炎・インフルエンザなど感染症が流行する季節! 予防するためには…</p> <ul style="list-style-type: none"> ●石けんで手洗い。 ※感染性胃腸炎は、おう吐物の処理に気をつけましょう。(必ずゴム手袋と次亜塩素系液で消毒) ●外出はマスクとうがい! 
<p>NO! と言えますか?</p> 	<p>★アルコール・たばこの誘惑にはっきり、きっぱり断る勇気を!!</p> <p><u>ヒント1</u>「僕・私は飲めません。吸いません!」</p> <p><u>ヒント2</u>「まだ20才ではないのでダメ!」</p> <p>みなさんならどう断る??</p> <p>「 」</p> <p><u>ヒント3</u>その場を去る! 逃げる! のも方法の一つです</p>

ほっとホッと保健室(2学期を振り返って保健室のつぶやき)

— 家族への感謝とねぎらいを —

2学期が終わろうとしています。1学期は、新しい環境に慣れること、友達をつくること、新チームで部活動をがんばることなど、たくさんのチャレンジがありました。2学期になり、環境に慣れ、クラスに馴染み、新チームでの部活動にも馴染みそれぞれに思うことがたくさんあったと思います。「馴染んだこと」で、「こんなじゃなかった」「おもしろくない」「私なんか・僕なんか」とネガティブに考えてしまう人もいたのではないですか。

今、県下各地の中高生でメディアの使い方が問題になっています。はけ口をラインや twitter などに書き込み、何かしらの形でそれが相手に知れトラブルになっている! 一昔は、スマホなどの情報機器はなく、校内のあちらこちらでけんかや言い合いがありました。最近はそんな場面を目にすることはありません。こんな話をすると「先生は古い!」と言われるけれど、部活動を終えて帰宅後は仕事をしている家族のために夕食の米をとぐことやお風呂洗いの手伝いが当たり前で、宿題をしたら寝てしまう生活でした。(現に生徒の中にはお手伝いをしている子も多くいますが。) この冬休みは、ゲームやライン・twitter などのメディア使用を減らし、お手伝いをして家族への感謝の思いや家族からの「ありがとう」の言葉を掛け合う冬休みにしてほしいです。

※むし歯の治療が済んでいない人は、冬休みを利用して、治療を進めましょう!!