

# 学校保健委員会だより

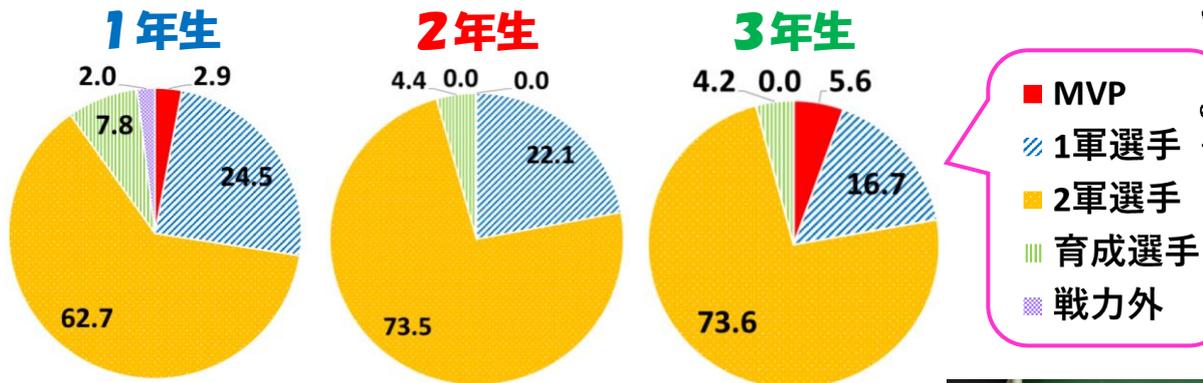
令和3年 12月 15日(水)  
宝泉中学校 保健室



12月9日(木)に第2回学校保健委員会が開催されました。ご参加いただきましたPTA本部・保体部の皆様、ありがとうございました。今回、会議室の様子を各教室にMeetで配信をして、全校生徒が学校保健委員会に参加しました。発表の内容や校医の先生方のご助言を紹介したいと思います！

## 第2回アウトメディアチャレンジの結果

期末テスト前に実施した第2回アウトメディアチャレンジの結果を報告しました。第1回と比較すると、合計点数が上がった人や1日1時間までを達成した人が増えていました。また、1日中ノーメディアのMVPを達成した人数も増え、反対に0点だった人は減少しました。ご協力ありがとうございました。



- MVP
- 1軍選手
- 2軍選手
- 育成選手
- 戦力外

### ◆◆◆ アウトメディアチャレンジのまとめ ◆◆◆

#### \* 良かったところ \*

- ・自分が普段、どのくらいメディアを使用しているか知るきっかけになった。
- ・アウトメディアの効果を感じられた。(睡眠、家族との時間など)

#### \* 課題点 \*

- ・家族で一緒に取り組む必要あるのが難しいところ。
- ・今までの習慣を変えるのは、簡単ではない…。

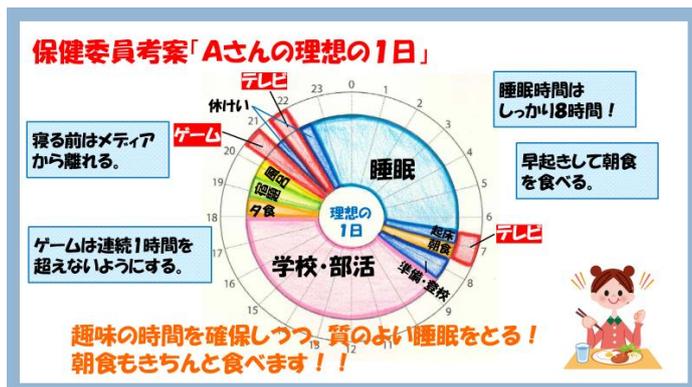


これからも、自分のペースで継続しよう！

メディアと上手につきあうことで、過度な使用時間を減らし、自分の時間や家族の団らん、人と人とのつながりの時間を大切にしていけるといいと思います♪



### ☆ケーススタディ:「Aさんの理想の1日を考えよう!」☆



メディアから離れられない生活を送る中2女子Aさんの事例から、健康を取り戻すための改善案を考えました。

←左の図は、保健委員の代表生徒が考えた案です。睡眠やメディア利用の時間を工夫して、健康を意識した理想の1日を考えられました。



## ☆眼科校医 杉山先生からのアドバイス☆



**VDT症候群…メディアを長時間使うことで起きるさまざまな症状のこと。**

症状

目が疲れる・視力の低下  
かすんでぼやけて見える・目が痛む  
肩こり・イライラや不安



これらは**体や心からのSOS**です！  
メディアの使い方を見直そう。

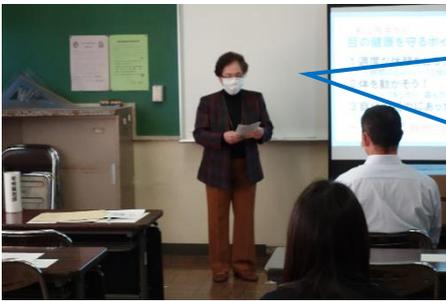
杉山先生から  
**目の健康を守るポイント！！**



- ① **適度な休憩をとろう！**  
1時間ごとに10～15分は休憩をしよう。
- ② **体を動かそう！**  
スポーツをしたり、遊んだりする時間も大切です。
- ③ **自分の視力にあったメガネを使おう！**

**一生つきあう自分の目を大切にしてください。**

## ☆学校薬剤師 齋藤先生からのアドバイス☆



メディアもお酒や薬物と同様に、依存になると抜け出すために何十倍、何百倍もの努力が必要になります。それよりも好奇心旺盛こうきしんおうせいに新しいことや自分の知らないことに興味をもつ方がずっと魅力的みりよくてきです。これから先の時間を自分の知らない世界のために使い、素晴らしい人生を送ってください。

## 生徒の感想



- ・学校生活や部活動に全力で取り組むために、自分なりのルールを作って上手にメディアを使用し、毎日を健康に過ごしたいです。(1年女子)
- ・学校保健委員会を見て自分の生活を見直そうと思った。これからは、あまりゲームをやりすぎないようにがんばりたい。(1年男子)
- ・メディアの1番怖いところは、やめたくてもつい使ってしまうところです。メディアを使う時間をよく考え、勉強するときはメディアの誘惑いざわくに負けないようにしたいです。(2年女子)
- ・生活の時間を少し調節することで、よりよい生活が送れると思いました。もうすぐ入試が始まるので、今日のことを意識して、規則正しい生活を送りたいです。(3年女子)
- ・Aさんの生活が自分に似ている部分があったので、今日Aさんに向けて書いた生活スケジュールを自分も実践できるようにしたい。(3年男子)

## 先生・保護者の方から宝中生へ応援メッセージ

後悔しないように、今できる事をがんばって！

コロナ禍がまんで我慢することの多い中、みなさんはとてもよく頑張っています。明るい未来を信じて、中学校生活を楽しんで！



これからも上手にメディアと付き合っていけるよう、生活の中で意識しながら使用してほしいです。

人生一度しかない中学校生活を、健康に気をつけて頑張ってください。応援しています。

今は大変だと思うけど、人生一度きりなので、がんばれ！！