

ほげんだより 10月

令和4年9月30日（金） NO.7 宝泉中学校 保健室

宝泉中のみなさんへ

朝夕は涼しく秋らしい日が多くなりました。体調を崩している人はいませんか？上着を持ってきて、上手に調節してすごしましょう。スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋、読書の秋など、いろいろな秋の楽しみがあります。いろいろなことにチャレンジできる秋にしましょう。

10月2日（日）～6日（木）
「第1回アウトメディアチャレンジ!!」をおこないます。



<アウトメディアとは…？>

テレビ、ゲーム機、スマホ、パソコンなどの電子メディアを使う時間をコントロールすることです。使用を禁止するのではなく、「自分の生活を見直し、上手に利用しよう」という意味です。

| ポイント | コース | 内容 |
|------|----------------|--------------------------------------|
| 5点 | 朝から寝るまでノーメディア | 1日中メディアに接しない上級者！時間の使い方を考えて生活するコースです。 |
| 4点 | メディアは1日1時間まで | 時間帯は自分で決めてOK！メディアを最小限に抑えて取り組むコースです。 |
| 3点 | 寝る1時間前からノーメディア | 寝る1時間前からは、テレビやゲーム・スマホ等を使用しないコースです。 |
| 2点 | 学習中はノーメディア | 学習中は、テレビやゲーム・スマホ等を使用しないコースです。 |
| 1点 | 食事中はノーメディア | 食事中は、テレビやゲーム・スマホ等を使用しないコースです。 |
| 0点 | ノーメディア失敗 | |

※ニュースや天気予報の視聴、学習、必要な連絡をとるためにメディアを使った時間は含めません。

おうちの人と相談して、今日配布されたワークシートのコース（上の表が見本です）の中からチャレンジするコースを決めてください。毎日の学習や早寝早起きなど規則正しい生活を習慣づけられるように、5日間意識して取り組んでみましょう！！



保護者の方へ

昨年度から引き続き、今年度も宝泉中学校では、学校保健委員会の取り組みの一つとして「アウトメディアチャレンジ」を行っていきます。子どもたちの取り組みには、保護者の方のご協力が大きな力となります。ぜひ励ましの声をかけていただけたらと思います。

また、実施後に保護者の方からのコメント欄の記入にご協力をお願いいたします。

速報! 2学期・身体測定の結果が出ました!!



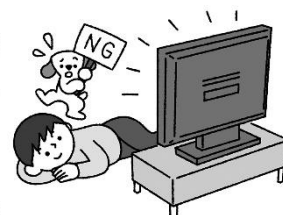
| | | 身長(cm) | 体重(kg) |
|-----|----|--------------|-------------|
| 1年生 | 男子 | 155.6 (+3.3) | 48.5 (+2.5) |
| | 女子 | 152.2 (+0.6) | 46.3 (+1.1) |
| 2年生 | 男子 | 163.0 (+1.6) | 53.0 (+1.0) |
| | 女子 | 155.2 (+0.9) | 48.7 (+0.5) |
| 3年生 | 男子 | 165.3 (+1.1) | 56.5 (+2.0) |
| | 女子 | 156.9 (+0.1) | 50.3 (+0.1) |

2学期の始めに
各学年の身長・体重測定をおこないました。
個人の結果は2学期の通知表と一緒に
渡しします。いち早く結果が気になる人は、
保健室まで聞きに来てください。
※ () 内は1学期との比較です。

目の健康のため



近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけてね。



- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない
(1時間使ったら、10分間は目を休める)
- パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- 目によい栄養を摂る
- 睡眠時間をしっかりとる
- 定期的に眼科検診を受ける



各クラスの歯科治療状況です (9月26日現在)

| クラス | 要受診 | 受診済み | 受診率 | クラス | 要受診 | 受診済み | 受診率 |
|-----------|-------------|-------------|--------------|------|-----|------|-------|
| 1年1組 | 19人 | 12人 | 63.2% | 2年4組 | 15人 | 8人 | 53.3% |
| 1年2組 | 18人 | 8人 | 44.4% | 3年1組 | 18人 | 9人 | 50.0% |
| 1年3組 | 24人 | 15人 | 62.5% | 3年2組 | 13人 | 3人 | 23.1% |
| 1年4組 | 17人 | 11人 | 64.7% | 3年3組 | 8人 | 3人 | 37.5% |
| 2年1組 | 20人 | 14人 | 70.0% | 3年4組 | 10人 | 6人 | 60.0% |
| 2年2組 | 21人 | 13人 | 61.9% | 3年5組 | 10人 | 3人 | 30.0% |
| 2年3組 | 14人 | 5人 | 35.7% | 6、7組 | 6人 | 3人 | 50.0% |
| 全校 | 213人 | 113人 | 53.1% | | | | |

たくさんの方が夏休み明けに「受診報告書」を提出してくれたので、歯科の受診率が50%に到達しました。受診して下さったみなさん、保護者のみなさま、ありがとうございました。受診報告書はこれからも提出をお待ちしています。歯科に限らず、視力や耳鼻科など、何かの項目で受診のすすめをもらった人は早めに受診をお願いします。