

学校保健委員会だより

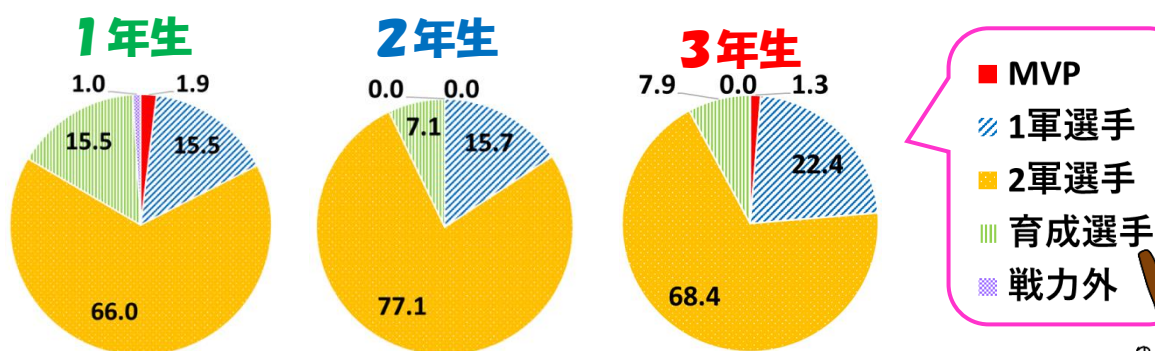
令和4年12月14日(水)

宝泉中学校 保健室

12月7日(水)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・保護者の皆様、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、1・3年生で1軍選手の人が増えたり、2年生で育成選手の人が減ったり、メディアと上手につきあえた人がたくさんいました。しかし、まだ難しかった人も少なくありませんでした。みなさん自分の生活に合わせてアウトメディアチャレンジに取り組んでくれました。ご協力ありがとうございました。



◆◆◆ アウトメディアチャレンジのまとめ ◆◆◆

* 良かったところ *

- ・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)
- ・メディアと上手につきあえた人が増えてきた。(主に2・3年生)

* 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！

☆眼科校医 杉山先生からのアドバイス☆

メディアなしで生活するのは難しい現代では、「メディアとどのように折り合いをつけるのか」がこれからの人生でも重要です。メディアの時間はなるべく少なくして、自分の将来や自分のために使う時間にしてください。

宝泉中のみなさんへのアドバイス

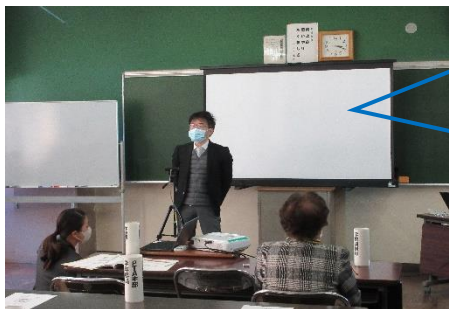
Point
「メディアとどのように折り合いをつけるのか」がこれからの人生を送る上でとても重要

「中学生」の時期は、これからの人生のために、勉強や運動して体力をつけることが必要な時期

メディアの時間はなるべく少なくして、自分の将来や自分のために使う時間にしてください
(勉強・運動・規則正しい生活習慣を身につけるなど)



☆内科校医 久保田先生からのアドバイス☆



全国と比べてもメディアの利用時間が少なく、結果が出ているのはとても素晴らしいです。メディアは便利な物ですが、メディア依存だけでなく、記憶力や考える力が落ちてしまうことも考えられます。健康第一でメディアをうまく使いながら、勉強にも役立ててください。

☆学校薬剤師 齋藤先生からのアドバイス☆



アウトメディアチャレンジの取り組みの結果を聞いて、ステップアップしていくことは大切だと思いました。何かをできるようになるのは楽しいことですね。これからいろいろなことにチャレンジしてください。

生徒の感想



- ・メディアを1時間使ったら休憩タイムを取りたい。(1年男子)
- ・学校保健委員会を受けて、メディアを長時間利用すると目や体調が悪くなって、健康な生活が送れなくなることや、学力も低下することがわかったので、メディアを長時間利用することは控え、健康な生活を送りたいです。(1年女子)
- ・スマホやテレビをだらだらと見てしまう「メディアにのっとられている」生活にならないように、時間を決めて使用し、規則正しい生活習慣を心がけたいです。(2年女子)
- ・メディアの使用時間に関するグラフや先生方のお話を聞いて、まだまだ直せるところがあるので、メディアの使用を見直していきたいです。良い点はそのまま続けて、メディアとつき合っていきたいです。(2年女子)
- ・自分は帰ったらまずスマホをいじっていたが、すぐ勉強を始めようと思った。(3年男子)
- ・メディアは生活する上で欠かせないものだし便利だが、必要以上にやりすぎると、逆に体に悪影響を与えてしまうことがわかった。私もメディアの使用時間が長かったので、何か別のことをする時間にしたいと思った。(3年女子)

先生・保護者の方から宝中生へ応援メッセージ

今の時代、PCやスマホは必需品ですが、使う時間が長いと体や心、頭によくないことがわかりました。ものに依存せず、自分自身を磨いていけると良いと思いますよ！



とても便利なメディアを上手に取り入れて、生活に活かしてほしいです。応援しています！！

今は、自分の夢や目標に向かって基礎をつくる大切な時期です。目標の実現に向けて何が必要か、何を我慢しなければいけないかよく考え、これからもがんばってください。