

保健だより 12月

令和3年12月16日
練馬区立旭丘中学校
保健室

12月になりました。今年の締めくくりとして、振り返りや反省をして、気持ち良く新年を迎える準備の時期です。

春に行った健康診断の結果から「受診のお知らせ」をもらった人は、きちんと受診を済ませましたか。「勉強や部活で忙しいから…」、「痛みや異常は感じないから…」と受診を後回しにしていますか。年末年始は多くの医療機関が休診になるので、冬休み前には受診を済ませておくことが安心です。受診して異常がなければ、冬休み明けに届けを出して完了、軽症なら年内に治療を終わらせることができる可能性も高くなります。

寒いけれど、続けてほしいこと

寒くなってくると、手洗いや換気が「つらいなあ」と思うことがあります。水で手を洗うときに、さっと簡単に済ませたり、冷たい風が入ってくるので窓を開けて空気の入換えをすることが嫌になったりしていませんか。手洗いや換気は、感染症予防のためにずっとみんなが頑張ってきたことです。寒さに負けず、これからの季節も手洗いや換気をする習慣を大切にしていってください。



冬休みを健康に過ごすために・・・

健康で楽しい冬休みにするために、3つ大切なことを載せます。よく確認してください。

☆生活リズムを整えること

年末年始は楽しいイベントが沢山ありますが、「夜遅くまでテレビを観たり、ゲームをしたりして、次の日はお昼まで起きられない・・・。」などということにはならないように、きちんと寝る時間と起きる時間を決めて過ごしましょう。3食きちんととることも、体のリズムを整えることにつながります。

☆体を動かす時間を作ること

「寝正月」という言葉もありますが、家にこもってばかりではなく、外に出る習慣もきちんと作りましょう。外を散歩することや公園などで体を動かして遊ぶことなど気軽にできることからやってみましょう。

☆体調管理をきちんとすること

学校で配布している健康観察表は、冬休みの間も継続して記録をしてください。自分の体調の変化を気かけながら、体調が悪いと感じたときは、きちんと保護者の方に相談をして、受診したり、休養したりするなど自分の体調を管理できるようにしていきましょう。

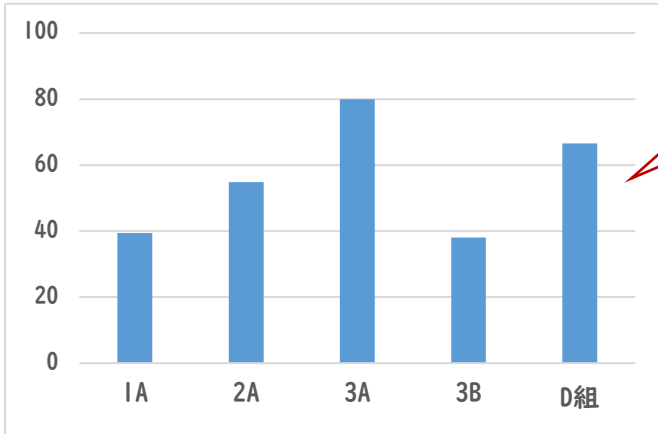


穏やかでいい年に・・・

メディアコントロール結果発表

11月10日(水)～15日(月)に全校でメディアコントロールに取り組みました。保健委員の生徒たちと一緒に結果をまとめました。※全て「%」で表しています。

☆自分で選んだコースに毎日取り組めた人

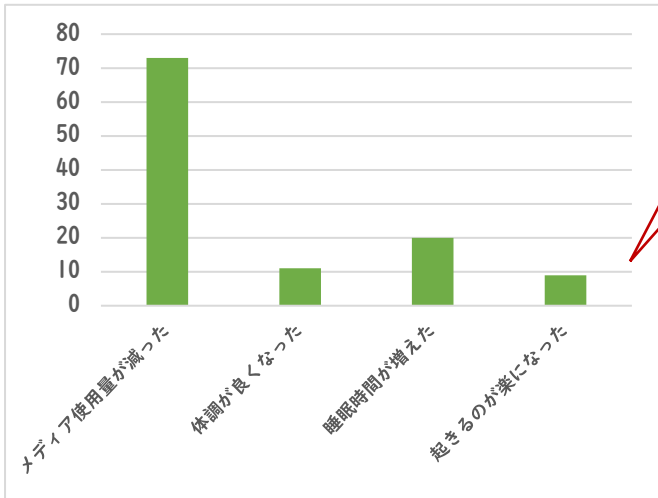


全校で114名の提出がありました。その中でも、保護者の方と相談して取り組むことができた人数は、約半数でした。

少数ですが、体調面で良い影響を感じている生徒もいます。メディア利用で減ってしまっていた睡眠時間を取り戻すことができた人もいます。

また、試験期間中ということもあり、メディアの時間が減った分、勉強に時間を使っている生徒が一番多いという結果でした。

☆取り組む前と比べて、どんな変化があったか。



感想 (生徒の感想の一部を紹介します。)

・普段有効活用しているものが使えないのはとても不便でしたが、その時間が家族と話す時間になり、家族と話す機会が増えたので良かったです。

・ゲームを我慢することはできるが、そのかわりゲームではないことをしてしまうので、そこを勉強に使えるようにしたいです。
・メディアを使う時間が限られているので、自分で一日の時間の管理や計画を行うことができた。

・自分がいつもいかにスマホ等を使いすぎているか分かった。

・少しオーバーしてしまったけど、次からは頑張ります。

☆取り組みによって、どんな時間が増えたか。

