

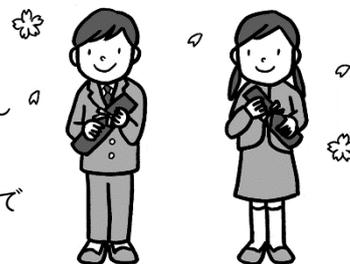
保健だより 3月

令和4年3月18日
練馬区立旭丘中学校
保 健 室

🌸 卒業、おめでとうございます！ 🌸

3年生の皆さん、卒業おめでとうございます。1年間という短い時間でしたが、一緒に旭丘中学校で過ごすことができてよかったです。

卒業する皆さんには、自分の健康を自分で管理して、守っていきことができるようになってほしいと思っています。



例えば・・・

- ゲームをして、毎日遅くまで起きているけど、土日で沢山寝るからいいや！
ではなく、
- 次の日朝が早いときは、ゲームを早めに終わらせよう。

- 明日は朝早いから少しでも長く寝られるように朝ご飯は食べなくていいや！
ではなく、
- 朝が早いから朝ご飯をきちんと食べられるように早めに寝よう。

など、保護者の方に言われなくても、自分で判断して行動できるようになってください。

また、体調が悪い日に「どうしよう・・・」となるのではなく、自分の普段の状態と比べてみて、「ここまではできそう」と判断できるようになってください。薬を飲めば登校できるのか、今日は一日休んで次の日に備えた方がいいのかなど、自分で判断する習慣を付けていきましょう。



春休み中に整えてほしいこと

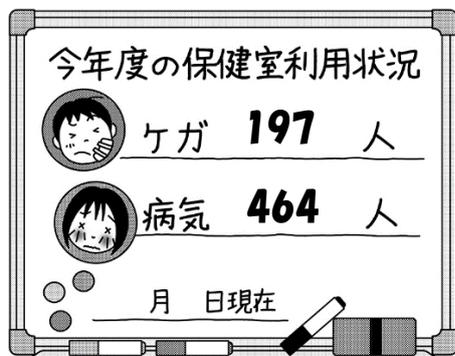
もうすぐ新学期が始まります。春休み中に中学校で使ったものを整理したり、サイズが合わなくなった洋服や靴を新しくしたりするなど、春に向けて準備をすることと思います。

しかし、身の回りの物だけでなく、生活リズムを整えることも大切です。4月を元気にスタートするために、習慣付けてほしいことを確認してください。

- 夜遅くまでゲームやSNSはせず、早寝早起きする。
- 三食きちんと食べること、特に朝ご飯も忘れずにしっかり食べる。
- 毎日排便をする。
- 軽く体を動かす程度でも、運動をする。

旭丘中 保健室の1年間の記録

① 令和3年4月1日～令和4年3月15日 保健室利用の記録



けが

	種類	件数
1位	擦過傷	30
2位	打撲	22
3位	切裂傷	21

病気

	種類	件数
1位	頭痛	116
2位	腹痛	109
3位	吐き気	77

今年度、自分はよく保健室に行っていたなあ・・・と思う人は、どんなけがや体調不良があったか振り返ってみてください。その際、原因も一緒に振り返ると、今後のけがや体調不良を減らすことにもつながります。

② 健康診断の記録

○本校の平均身長・平均体重 ※5月時点

	1年		2年		3年	
男子	154.1cm	47.7kg	159.6cm	53.5kg	165.5cm	54.9kg
女子	150.1cm	42.1kg	154.1cm	48.8kg	156.4cm	50.5kg

○定期健康診断後の受診率(歯科) ※3月末時点



歯科健診では、全校で35名の方が「むし歯あり」で「受診のお知らせ」をもらっています。

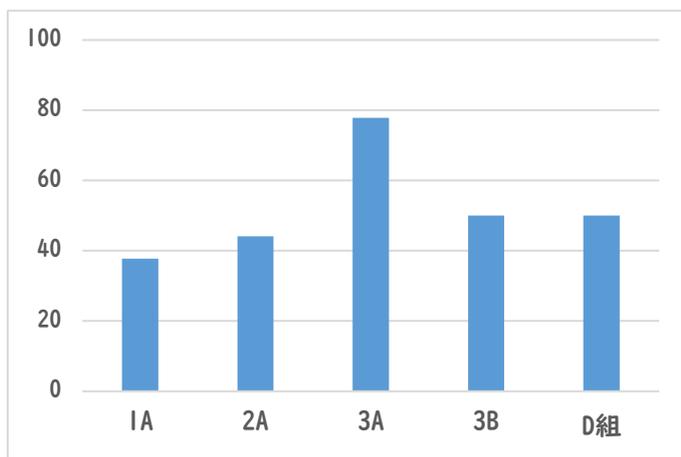
多くの方がお知らせをもらっていましたが、受診していない人がまだ約57%います。むし歯は自然に治ることはないのので、きちんと歯医者を受診して治療してもらいましょう。

また、子ども医療証を使えるのは、3月中までなので早めに受診を済ませて、安心して4月を迎えられるようにしてください。

メディアコントロール結果発表

2月16日～21日に今年度第2回目のメディアコントロールの取組を行いました。取組の結果について、保健委員の生徒とまとめました。※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、109名の提出がありました。

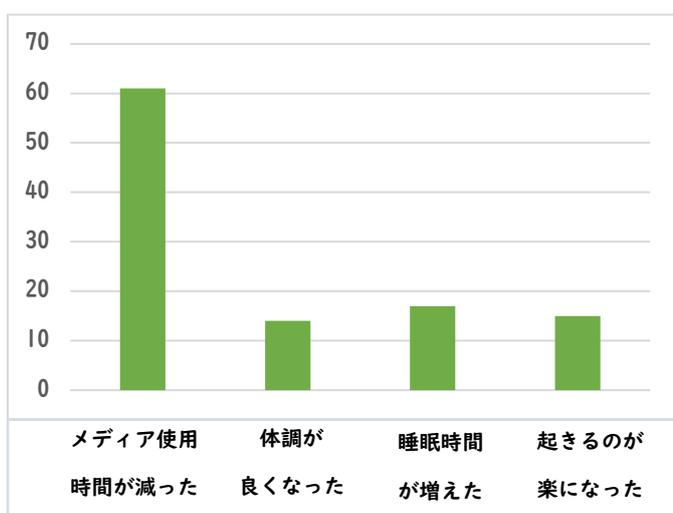
その中で、保護者の方と相談して取り組むことができた人は、約40%です。

また、生活時間の改善に役立ったと答えた人は、約80%です。

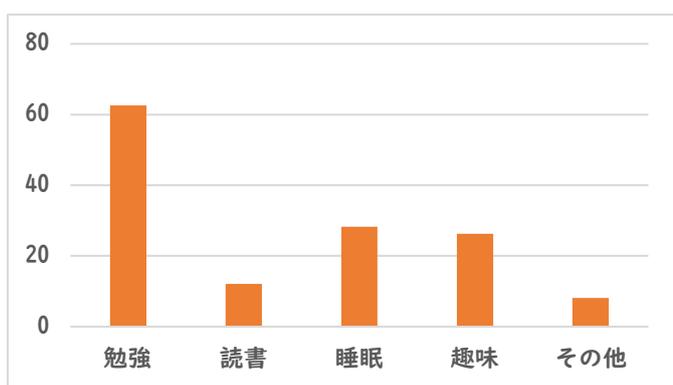
グラフの数値は、どれも前回とほとんど変わらない結果が出ており、勉強時間や睡眠時間の確保につながったという回答が多かったです。前回の結果との比較は、次のページを確認してください。

メディアコントロールの取組実施期間以外でも、意識的にメディア使用時間をコントロールしていけるようになると良いと思います。

☆取り組む前と比べて、どんな変化があったか。



☆取り組みによって、どんな時間が増えたか。



※保護者の皆様※

お忙しい中、メディアコントロールの取組にご理解、ご協力いただき、ありがとうございました。

前回と比べて・・・

○提出率について

90%以上の方が提出できたクラスがある一方で、40%台に減ってしまっていたクラスもありました。3年生の修学旅行があったため、間をあけての回収となってしまったことも原因の一つですが、来年度は全クラス90%以上を目指せるよう、取り組んでいきましょう。

○コースについて

1	朝から寝るまでノーメディア
2	学校から帰った後、ノーメディア
3	メディア利用 1日2時間まで
4	夕食時・夜10時以降、ノーメディア
5	myコース（1～4を組み合わせたリ、厳しくしたりするなど自分で考えたコース）

3や4のような比較的取り組みやすいものを選んで実施している人が、今回も多かったです。1にもチャレンジした人は、前は16%でしたが、今回は13%という結果となり、前回と比べて減少していました。5に取り組んだ人は、前は20%でしたが、今回は23%となり、若干増えています。その一方で、5に取り組んだ人の中で、「1日5時間」など自分に甘い内容のコースにしている人も数名いました。ぜひ、少し厳しいコースにもチャレンジしてみましょう！

生徒の感想より

- ・普段よりもメディア使用時間を制限することができ、より勉強に集中して取り組むようになった。次回はより難しいコースで挑戦してみたい。
- ・予定通りにできないときもあったけれど、それ以外の日にはコースの時間通りにできて勉強時間を増やすことができた。
- ・今までは、メディアのせいで勉強の時間が少なくなったり、寝る時間が遅くなったりしたけど、コントロールすることで勉強時間も増えたし良いことしかないと感じました。日頃から取り組もうと思います。
- ・この取組のおかげで、より学習に集中でき、成果を出すことができたと思います。
- ・4番のコースが一番やりやすいので、やってみたが、それさえできない日もあった。せめて夜10時以降のスマホは控えたい。
- ・以前より使わないよう心掛けたので、特に勉強は集中しやすくなった。
- ・いかにスマホをいつも使っているか分かった。
- ・メディアを使う時間を減らすために携帯の電源を切ったりして工夫をしました。
- ・少し過ぎちゃうことがあるから、次はそうならないようにタイマーをかけたり、教えてもらうことにする。