

保健だより 3月

令和5年3月13日
練馬区立旭丘中学校
保健室

3月に入り、暖かい日が増えてきました。もうすぐ3年生は卒業、1・2年生は進級となります。この1年や今までの学校生活の中で、できたこと・できなかったことを振り返る時間を作り、4月から新たな気持ちでスタートできるように準備をしていきましょう。



旭丘中 保健室の1年間の記録

① 令和4年4月1日～令和5年2月28日 保健室利用の記録

けが

	種類
1位	擦過傷
2位	捻挫・突き指
3位	打撲

病気

	種類
1位	頭痛
2位	腹痛
3位	だるい

1年を通して、けがが1番多い時期は、5月（32件）でした。運動会練習もあった時期のため、練習中のけがが大半を占めています。また、体調不良が多い時期は、9月（132件）でした。夏休み明けで体のリズムが整わず、体調を崩してしまう人も多くいました。

この1年間、どんなけがや体調不良があったか振り返る時間を作り、毎日健康に過ごすことができるように対策を考えていきましょう。

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	154.5cm	45.2kg	159.6cm	49.7kg	163.9cm	56.2kg
女子	151.8cm	42.0kg	153.0cm	44.3kg	155.5cm	48.7kg

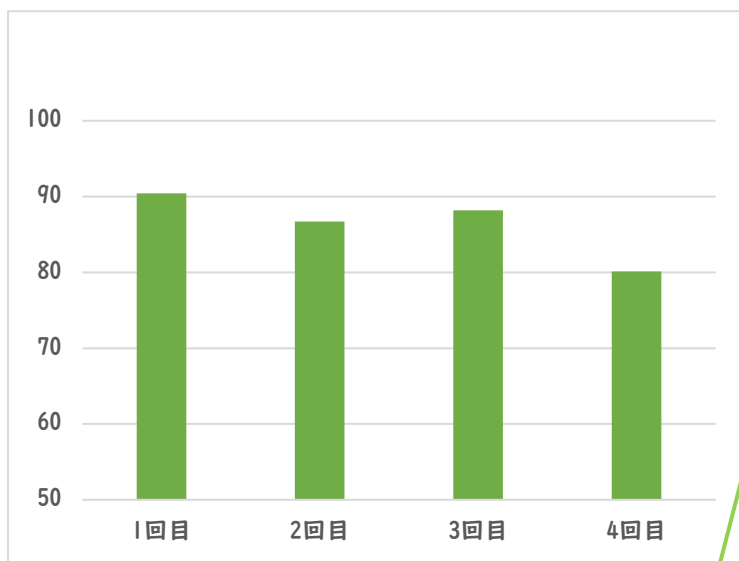
健康診断後に受診のお知らせをもらい、まだ受診が済んでいない人や健康面で気になることがある人は、受診を済ませて、4月から気持ちよくスタートできるように準備していきましょう。

自分の健康状態を気にかけて、健康を維持するために適切な行動ができるようになってほしいと思います。4月から健康診断が始まるので、改めて自分の健康状態を知り、健康を自己管理できるように意識して生活しましょう。

メディアコントロール結果発表

2月18日～23日に今年度最後のメディアコントロールの取組を行いました。取組の結果を紹介します。※全て「%」で表しています。

☆第1回目から4回目までの提出者数



今回は、全校で109名の提出がありました。第1回目のときから比べると、提出数は減っている状況です。

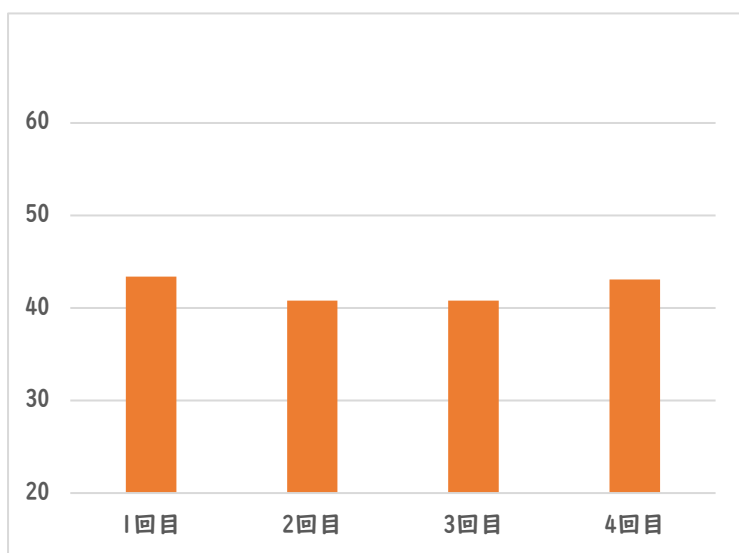
一方で、予定通りのコースに毎日取り組むことができた数については、2・3回目のときと比べて、増えています。

また、スマートフォンを使用しないようにするため、見えない場所に置いたり、アプリを開けなくしたりする等の工夫をしながら取り組んでいる人も多かったです。

「集中力が上がった」、「睡眠時間が増えた」、「時間の大切さが分かった」等の前向きな感想も多くありました。

メディアコントロールの取組実施期間以外でも、メディアの使用時間をコントロールしていきけるよう意識して生活をしていきましょう。

☆毎日予定通りのコースに取り組めた人の数



※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。来年度も、どうぞよろしくお願いいたします。