

ほけんだより



R4. 2. 3
世知原中学校
保健室

感染症対策にご理解ご協力、ありがとうございます！

昨日は、公立前期入試でした。ここまで、3年生が元気に受験を迎えられていることに感謝の気持ちでいっぱいです。もうしばらく我慢の時が続きそうです。引き続き、朝の健康観察、マスクの着用、手洗いの徹底、換気、睡眠時間の確保に努めていただきますようお願いします。



『第2回チャレンジ！メディアコントロール週間』を実施します

11月の定期テスト一週間前、「チャレンジ！メディアコントロール週間」を設定しました。その後の振り返りの様子では、「メディアとの関わり方について見直すいい機会になった。」「学習する時間が増えテストの点数が上がった。」などの感想がありました。そこで、2月の定期テスト一週間前を【**第2回のチャレンジ！メディアコントロール週間**】とし、生活を見直す機会にしたいと思います。前回の取組の際は、保護者に周知ができていないところがありましたので、保健だよりでもお知らせをさせていただきます。どうぞご家庭での温かい励ましをお願いします。

1 趣旨 メディアとの上手なつきあい方、よりよい生活リズムを考える機会とするとともに、家庭学習の時間を拡充する。

2 期間 3年生・・・2月5日(土)～8日(火)まで
1・2年生・・・2月8日(火)～16日(水)まで



3 方法 次のの中から各自でコースを選んで取り組みます。取組で生まれた時間で家庭学習を充実させることができます。

①「朝から寝るまでのノーメディア」コース

1日まったくテレビやゲーム、スマートフォン、タブレット等で学習以外の SNS や動画サイトを閲覧しないコースです。

②「メディアは1日1時間まで」コース

平日は1時間以内、土日は1日2時間以内に制限します。

③「メディアは1日2時間まで」コース

平日、土日ともに2時間以内で番組や時間を決めて取り組むコースです。

④「夜9時～翌朝6時までノーメディア」コース

平日は夜9時以降、土・日は午後6時～翌朝6時までノーメディアにします。



	カゼ	花粉症
はなみず 鼻水	ねばりがある黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回～数回くらい	連続で何度も出る
あつ熱	微熱(38℃くらいまで)	ほとんど出ない
しょうじょう つよ 症状が強くなる時間帯	1日中だいたい同じ	朝起きてすぐ、昼間、白が暮れるころ



花粉症は
早めの対策を
しましょう！

裏面につづく⇒

1月24～30日は『全国学校給食週間』でした

学校では、給食の意義、役割等について理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に、毎年1月24日～30日を『全国学校給食週間』と定めています。

世知原中学校では、給食センターの方々へ日頃の感謝の気持ちを込めて、みんなでメッセージを書きました。メッセージは準備ができ次第、お届けする予定です。

毎日温かい給食を食べることができて、とても嬉しいです。中学生に必要な栄養素がたくさん入っているので、成長をサポートしてくれていてとても助かっています。

給食のおかげで嫌いな物が食べられるようになりました。



僕は学校の中で給食の時間が1番好きです。これからも感謝の気持ちを忘れず残された給食を精一杯楽しみたいです。

私の体の半分は、給食でできています。

いつも美味しい給食を作ってください、ありがとうございます。たくさんおかわりをします。

食育アンケート結果【実施日：1月19日】

Q 今朝の体調を教えてください（複数回答可）

1年	2年	3年
調子がいい … 33.3%	調子がいい … 15%	調子がいい … 41.9%
寝不足・眠い… 44%	寝不足・眠い… 65%	寝不足・眠い… 45.2%
疲れている … 28%	疲れている … 45%	疲れている … 32.2%
頭痛 … 4%	頭痛 … 10%	頭痛 … 0%
腹痛 … 4%	腹痛 … 20%	腹痛 … 3.2%
体の痛み … 20%	体の痛み … 15%	体の痛み … 0%

＊寝不足・疲労感を訴える生徒が、どの学年も多いことが分かりました。睡眠中に分泌される成長ホルモンには、**筋肉や骨を成長させる**だけでなく、**体と脳の疲れを解消し、心の安定、免疫力をアップさせる**などのはたらきがあります。早めに寝る努力をしましょう。



Q 朝ごはんは食べますか？

1年	2年	3年
毎日食べる … 95.8%	毎日食べる … 65%	毎日食べる … 77.4%
食べる方が多い… 4.2%	食べる方が多い… 30%	食べる方が多い… 12.9%
食べない方が多い… 0%	食べない方が多い… 5%	食べない方が多い… 3.2%
食べない … 0%	食べない … 0%	食べない … 6.5%

＊**学年が上がる毎に、朝ごはんを毎日食べない割合が増えている**ということが分かりました。脳は睡眠中でも唯一の栄養源であるブドウ糖を消費し続けています。そのため起きた時の脳は、すでに栄養が不足している状態。**朝ごはんは体温を上げる、排便を促す、脳に栄養を与える役割があります。**必ず、朝ごはんを食べてから登校しましょう。

