

ほけんだより 第5号

佐世保市立鹿町中学校
保健室

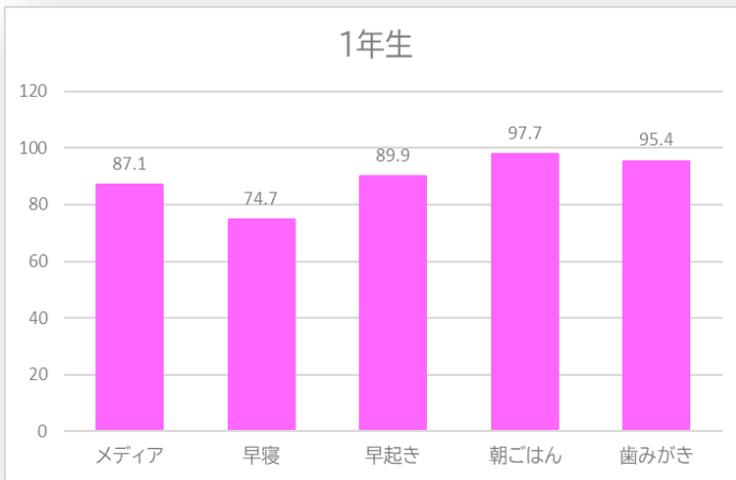
～校訓 磨きあえ心 学びあえ知 鍛えあえ体～

いよいよ夏休みがスタートします。生徒には、勉強・部活動・遊びなど、有意義な時間を過ごしてほしいと思います。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染者は、佐世保市でもあちこちで見られます。また各地では、すでに海の事故がいくつか発生しています。長期の休みに入りますが、引き続き病気やケガに気をつけて、規則正しい生活を送ってほしいと思います。

第1回 メディアコントロール週間が終わりました！

第1回メディアコントロール週間が終了し、集計結果が出ました。保護者の皆様は、サインをはじめ、子どもたちの励みになるようなコメントまで、お忙しいところご協力いただき、大変ありがとうございました。ご家庭でのお力添えのおかげで、子どもたちは、1週間よく取り組んでいました。

★集計結果（各学年、項目ごと） {値（％）}



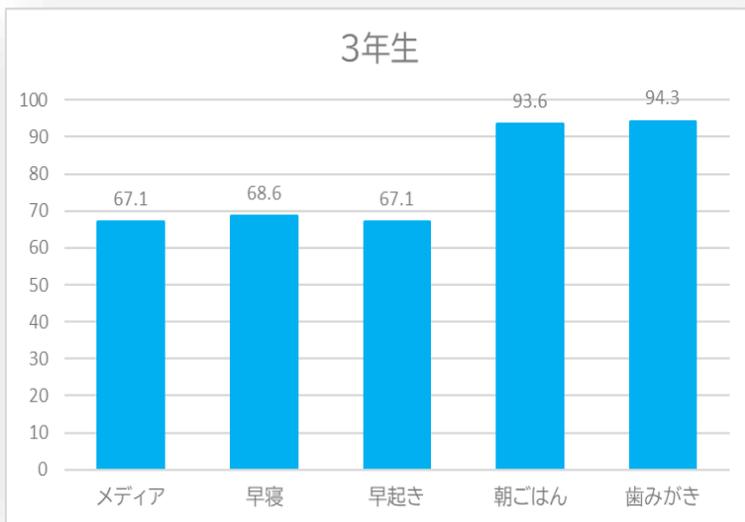
～振り返り・感想(1年)～

- ・土日がいろいろ特に守れていなかったの、次は気をつける。
- ・これからもこの結果を胸に続けていきたいと思います。
- ・ひよこコースはまあまあできたので、次はカメコースにいきたいです。
- ・1週間いつもよりかはメディアコントロールできて生活できていたので、これからも続けたいと思います。
- ・早寝ができていなかったの、次こそパーフェクトを目指して頑張っていきたいです。

～振り返り・感想(2年)～

- ・土日になるとメディアの使用時間が多くなり、寝るのも遅くなるので気をつける。
- ・1週間、メディアコントロールをして、メディアを使う時間などを決めて、チャレンジすることができたのでよかったです。今後もしっかりしようと思います。
- ・メディアを使いすぎずに自分でコントロールをしながら楽しめました。メディアコントロールチャレンジがない時も「メディアは寝る2時間前に離れる」は継続していこうと思いました。生活習慣を見直すことができました。





～振り返り・感想(3年)～

- ・もう少し早く寝ようと思いました。いつもよりメディアを使う時間を減らせた。
- ・結構よくできてよかった。土曜日がだめだった。
- ・早寝早起きが少しできていない日があった。でも歯みがきは毎日することができた。しっかりと自分が決めた日は実行できるようになりたい。
- ・全体的に悪い生活をしていた。これを機に良くします。
- ・早寝早起きがだめだったので今度はちゃんとできるようにします。

❀全体を通して❀

- ・1年生の達成度が比較的高かったようです。
- ・週末にかけて、早寝早起きができていない人が多かったようです。
- ・部活動のない木曜日、学校が休みの土日は、メディアの達成度が低かったようです。
- ・メディアの利用時間は、実施前のアンケートよりも全体的に短くなっていました。

今回、それぞれが自分の目標を頑張っており、よかった点や改善点が発見できていました。夏休みに入りますが、生活リズムを崩さず、引き続き規則正しい生活習慣を意識してほしいと思います。

けんこうな生活のために

休み中も早寝・早起きを続ける



クーラーのきいた部屋にこもらない

冷たいものの取り過ぎに注意



汗をかいたらこまめにふく・着替える



お手伝いや運動でからだを動かす



3度の食事をしっかり、間食は控えめ



長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ！



保護者の方へ

夏休み期間中に、この4月から実施した健康診断の結果の「見直し」をお願いいたします。治療が必要な生徒には、すでにお知らせを配付しております。なるべく早めに医療機関を受診させていただきたいと思っております。

また、前回(昨年度)と比べて何か変わったことや気になることはなかったでしょうか。そのような部分にも着目し、心身の健康を整える期間にさせていただけたらと思います。

夏休み中は、日常の学校生活とリズムが変わるため、厳しい暑さもあって体調を崩したり、体力が落ちてケガをしたりすることもあります。しっかり「体調管理」を意識させていただきたいと思っております。