

保健だより



令和6年10月10日
南佐渡中学校 保健室

朝や夕方は涼しく、昼はあたたかい気候になり、秋の訪れを感じます。季節の変わり目で、学校では風邪をひいている生徒や、体調を崩す生徒が多くなった印象です。

体育祭が終わり、10月には文化祭があります。今まで作品の準備や、合唱の練習をしてきたみなさんが、当日も元気に迎えられるように、栄養と休養をとり、体調管理をしましょう。



目を大切にしよう

私たちは、外から入る情報の8割以上を、「目」から得ていると言われています。毎日無意識に、目をたくさん使って生活しているのです。以下のことに注意しながら、目を大切にする生活を心がけましょう。

目の定期健診に行こう！

視力検査で指摘があった、見え方に気になるところがある、という人は、受診して相談しよう。



度数の合ったものを使用しよう！

眼鏡・コンタクトレンズは自分に合ったものを使用しよう。



目を休ませよう！

読書やゲーム、集中して何かを見ているときはまばたきの回数が少なくなり、目に負担がかかります。たまに遠くの景色を見るなど、目の緊張を緩める時間を作りましょう。



長時間の紫外線に気を付けよう！

目も紫外線を吸収します。日差しの強い日に長時間屋外いるときは、目薬やサングラスで対策しよう。



目は生涯使い続ける、替えのきかない体の一部です。これからもきれいな景色や感動の瞬間をはっきり覚えているために、好きな分野や人についてもっと知るために、…今自分にできることから、目の健康を守ってほしいと思います。

第2回 生活見直し週間の結果発表！

夏休み明けの9月2日（月）～6日（金）の5日間、生活見直し週間を実施しました。第二考査を控え、そして体育祭準備も始まっていた、いつもよりも充実した日々だったと思います。

今年も連日暑い日が続いていました。朝ごはんをエネルギーチャージをして、メディアコントロールと十分な睡眠で疲れた体を休める時間を確保することは、暑さを元気に乗り越えるためにとても大切な要素でした。意識して取り組むことができましたか？



生活見直し週間 各項目の得点率平均（％）

	①朝食	②起床時間	③就寝時間	④メディア	合計
1年1組	100	89.2	84.4	91.4	91.2
1年2組	100	89.1	87.0	87.0	90.7
2年1組	96.8	94.9	87.9	94.9	93.6
2年2組	97.0	92.2	92.5	97.0	94.7
3年	100	92.6	87.7	93.5	93.4

取組の中には、前回（5月）よりもメディアの目標使用時間を短く設定して取り組んだり、前回は達成できなかった目標にもう一度取り組んだりして、達成することができた生徒もいました。期間中テスト勉強に力を入れていた生徒も多く、就寝時間はやや遅めだったようですが、その分メディア時間を勉強時間に変えるなど、みなさんの努力を感じました。



保健委員会による放送！

見直し週間実施中、保健委員が睡眠やメディアが健康に与える影響について、全校へ放送しました。

自分たちが調べたことのほか、実際にどんなメディアルールを立てて取り組んでいるかも交えていて、自分らしさのある放送でした。

Good job!

～振り返りの一部を紹介します～

- 今回はテストが近いというのもあり、メディア時間を少なくして、勉強に集中して取り組めたので、良い点が取れるといいなと思います！
- いつもメディアを見ている時間を勉強する時間に変えて、メディア時間を減らすことができました。

朝ごはんはこの調子でもりもり食べて、授業中におなかが鳴らないようにしたいです。



風邪をひいてしまったのは、寝不足だったことも理由にあると思います。これから気を付けていきたいです。

- 早寝が苦手なので、早く勉強を終わらせて早めに布団に入れるようにしたいです。
- もう少し早く眠れるように、これからも帰ったらすぐ宿題→自学をすることをがんばる！