



Health News

2024年5月21日
小木中学校
保健だより No.3

5月の保健目標

疾病の早期発見・早期治療をしよう

ゴールデンウィークが終わり、もうすぐ中間テストが始まります。

新しい学年、新しい環境には慣れましたか？
そろそろ疲れが出てくる頃ですね。生活リズムを整え、ゆっくり休み、心身の疲労回復を心がけましょう。

5月 今後の保健行事予定

- 22日(水) 尿一次二次検査
- 23日(木) 内科検診(全学年)
- 27日(月) 眼科検診(1年生)
- 27日~31日 メディア短縮ウィーク



メディア時間短縮ウィークが始まります

5月27日(月)~31日(金)
の5日間です。

学校がおすすめしているのは、
就寝時刻…夜11時まで
メディア利用時間…合計2時間以内
です。

- *小木小学校と期間をそろえて行います。
- *用紙は24日(金)に配付します。

メディア時間短縮ウィーク 5月

年 番 名 前

毎日、元気に過ごすために、メディア利用時間を厳しし、早く寝ることを心がけましょう！

【学校がおすすめしている時間】
就寝時刻…夜11時まで
メディア利用時間…2時間以内

- 1 目標は、学校がおすすめしている時間を目安に保護者の方と話し合ってください。
- 2 目標の時間は、学校がおすすめしている時間より30分以上遅くならないようにしましょう。
- 3 5日間が終わったら、目標を達成した日数と自分の振り返りを記入しましょう。
- 4 最後に保護者の方にも見てもらい、一言記入してもらってください。
- 5 6月3日(月)の朝提出しましょう。

(保健委員会)

5月	目標	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	目標を達成した日数
前日の就寝時刻 学校の目標(11時まで)	時間 分まで	時間 分	日				
メディア利用時間 テレビを見た時間	時間 分まで	時間 分	日				
ゲームをした時間	時間 分まで	時間 分	日				
動画・SNSをした時間	時間 分まで	時間 分	日				
合計 学校の目標(2時間まで)	時間 分まで	時間 分	日				

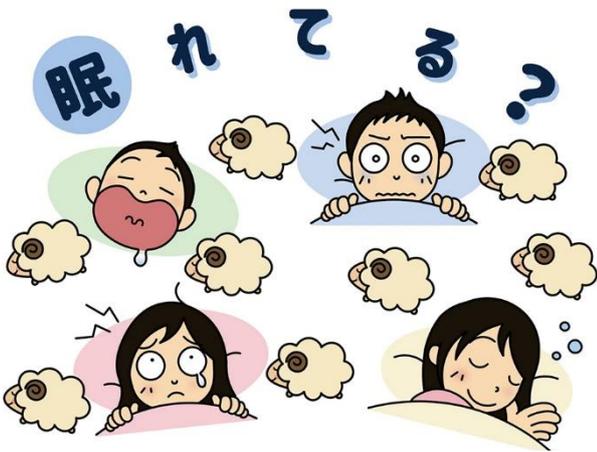
自分の振り返り

保護者の方から一言

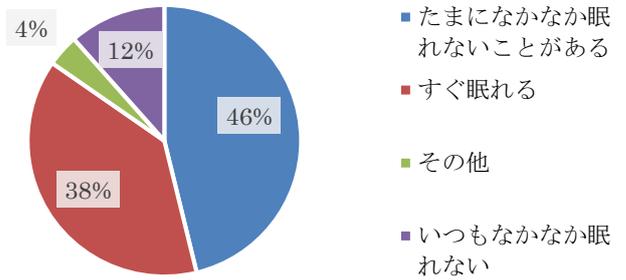


目標を決めるとき注意してほしいこと

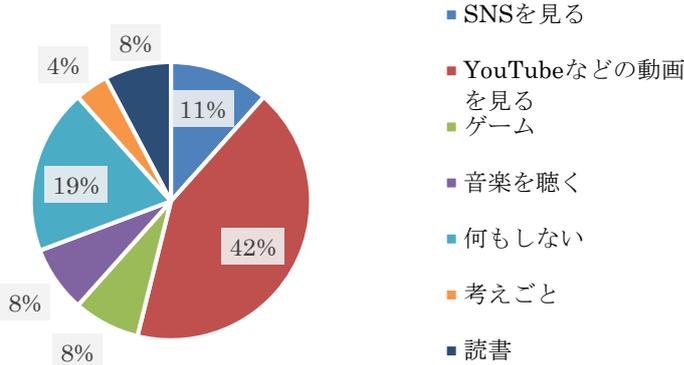
1. 事前に**保護者と相談して**、自分の目標を決め、目標欄に記入しましょう。
2. 自分の目標は、**学校がおすすめしている時間より30分以上遅くならないように**しましょう。



7. 布団やベッドに入ってから、すぐ眠れますか？



8. 布団やベッドに入ってから眠るまでの間、何をしていますか？



眠る前1時間以内に動画やSNSの画面を見ると、ブルーライトの影響で眠りにくくなると言われています。よい睡眠をとるために、眠る前の生活を見直してみてもはいかがでしょうか。

見逃さないで！ ストレスのサイン



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられない など

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれません。心と体を休ませてあげる時間を作りましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをしてのんびり過ごす

ストレスを解消するためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。

不安がある人は保健室で相談してください。