

Health News

2023年11月2日
小木中学校
保健だより No.12

11月の保健目標

正しい姿勢を心がけよう

11月の保健行事予定

6日(月)～10日(金) メディア時間短縮ウィーク
27日(月)～12月8日 健康相談

文化祭が近づき、準備に忙しい時期となりました。気づかない間に疲れがたまっている人もいるかもしれません。生活リズムを整え、体調を崩さないようにしましょう。



メディア時間短縮ウィークが始まります

11月6日(月)
～10日(金)

小木小学校と一緒に
取り組みます！

寝る時刻、ゲーム・動画・SNS等の
目標時間が達成できるように意識
して生活しましょう。



保護者の皆様へ

目標設定にご協力をお願いします

メディア時間短縮ウィークは、目標を生徒と保護者が話し合って決めることになっています。この機会にお子さんと話し合って、就寝時刻やスマホ・タブレット・ゲーム等の約束を決めてください。(用紙は6日に配付します。)

今回は小中連携の一つとして、小学校と同じ期間に取り組みます。小学校に兄弟姉妹がいるご家庭は、ご家族で互いに声かけをしながら、取り組んでみてください。終了後、お子さんの5日間の生活の様子を振り返って、「保護者の方から」の欄にご記入をお願いします。お忙しい中ですが、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

目標を立てる時に、意識してほしいこと

睡眠時刻

小木中学校がおすすめしている時刻は **11時**です。その時刻を目安に保護者と相談して目標を決めましょう。**30分以上遅くならない目標を立てましょう。**

メディアの使用(テレビ・ゲーム・動画・SNS等)

小木中学校がおすすめしている時間はメディアの利用時間全部の**合計が2時間以内**です。その時間を目安に**30分以上多くならない目標を立てましょう。**

メディア時間短縮ウィーク 11月 年 月 名前

毎日、気配に合うために、メディア利用時間を減らし、早く寝ることをおすすめします！

【学校がおすすめしている時間】
就寝時刻(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. 目標の時刻は、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. 目標時刻があったら、目標を達成した回数(自分の振り返り)を記入しましょう。
4. 目標を保護者の方から見てもらって記入してもらって下さい。
5. 11月15日(土)の発表をしましょう。(保健委員会)

11月	目標	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	目標を達成した 日数
学校の就寝時刻 (学校の目標)	分まで	分	分	分	分	分	日
テレビ番組に視聴	分まで	分	分	分	分	分	日
ゲーム系に視聴	分まで	分	分	分	分	分	日
動画・SNS系に視聴	分まで	分	分	分	分	分	日
合計 (学校の目標)	分まで	分	分	分	分	分	日

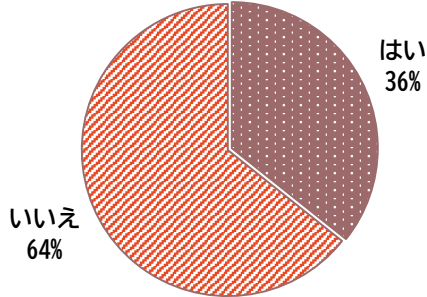
自分の振り返り 保護者の方から一言

生徒会保健委員会では、メディア時間が長いとどんな影響がでるのかを調べ、6日に発表します。

「目の健康アンケート」の結果

生徒会保健委員会では10月に「目の健康アンケート」を全校生徒にしました。その結果を保健委員長が発表しました。

4. スマホ・タブレット・ゲーム機の連続使用は1時間以内ですか。



連続使用している人が多いことがわかりました。目の健康のために気をつけたほうがいいと思います。

スライドの一部より



正しい姿勢で座っているかな？



- 背筋が伸びている
- 足と背中が90度になっている
- 両足が床についている
- イスに深く腰をかけている

授業中のあなたの姿勢は大丈夫？

悪い姿勢をしていると…

体の不調の原因になる

お腹が圧迫されることで、血流や内臓の働きが悪化して、胃潰瘍などの病気や便秘の原因になることがあります。

心の不調の原因になる

姿勢が悪いと自律神経が乱れて、気分の落ち込みの原因にもなります。不調が続くとうつ状態にもつながることがあります。

11月8日はいい歯の日

いい歯を守る3つの前

みがく前 歯ブラシをチェックしましょう

寝る前 必ず歯みがきしましょう

痛い前 定期的に歯医者さんに行きましょう

