



Health News

2023年5月22日
小木中学校
保健だより No.4

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。5月に入り、新しい学年、新しい環境で疲れが出ている人はいませんか？

新型コロナウイルスは第5類に移行になりましたが、私たちの周りにウイルスがいなくなったわけではありません。

引き続きの感染症対策をしながら、生活リズムを整え、適度にストレス解消をして、自分で自分の健康管理をしていきましょう。



1年間の健康目標を立てました



保健室前に掲示してあります。学期に1回、健康相談などで皆さんに達成度をきいていきます。目標が達成できるように心がけましょう。

4月「睡眠アンケート」の結果より

睡眠時間が足りないのは 動画を見ているから？

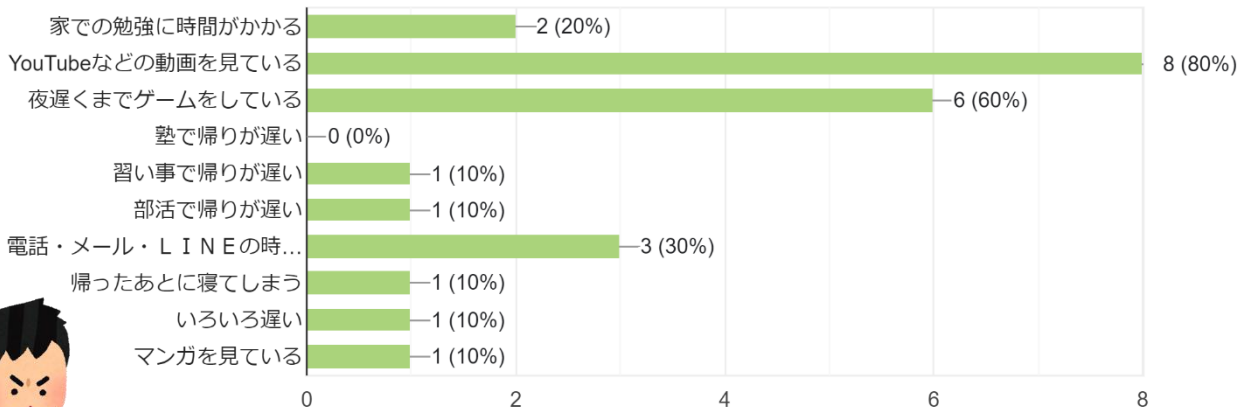
4月に生徒会保健委員会が全校生徒31名を対象に、「睡眠アンケート」を実施しました。

その結果、下のグラフからもわかるように、睡眠時間が足りていない理由の1位は「YouTubeなどの動画を見ている」からで、2位は「夜遅くまでゲームをしている」からでした。3位は「電話・メール・LINEの時間が長い」でした。睡眠時間を十分とるには、スマホ・タブレット・ゲーム機器などの時間を短くすることがポイントのようです。



5. 【睡眠時間が足りていない人へ】睡眠時間が足りていない理由は何ですか？

10件の回答



メディア時間短縮ウィーク ビンゴに挑戦!



保健委員会からの発表

4月の睡眠アンケートの結果から、睡眠時間が足りていない人は、学校でも眠くなる人が多いことがわかりました。また、睡眠時間が足りていない人は動画やゲームの時間が長いため、睡眠時間を十分にとれていませんでした。

生徒会保健委員会では、5月15日～19日に「メディア時間短縮ウィーク」の取組をしました。メディア利用時間を短くして、睡眠をしっかりととり、健康に生活するための取組です。取組をして、ビンゴの数が多かった人には、豪華賞品! ?が当たります。

期間中、意識して取り組めたでしょうか?

メディア時間短縮ウィーク 5月

目的: 1. 睡眠不足を解消し、体調を整え、学習意欲を高める。2. 睡眠不足を解消し、体調を整え、学習意欲を高める。3. 睡眠不足を解消し、体調を整え、学習意欲を高める。4. 睡眠不足を解消し、体調を整え、学習意欲を高める。5. 睡眠不足を解消し、体調を整え、学習意欲を高める。6. 睡眠不足を解消し、体調を整え、学習意欲を高める。7. 睡眠不足を解消し、体調を整え、学習意欲を高める。8. 睡眠不足を解消し、体調を整え、学習意欲を高める。9. 睡眠不足を解消し、体調を整え、学習意欲を高める。10. 睡眠不足を解消し、体調を整え、学習意欲を高める。

5月	目標	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	合計達成した回数
テレビの視聴時間(1日あたり)	0分	0分	0分	0分	0分	0分	0
タブレットの視聴時間(1日あたり)	0分	0分	0分	0分	0分	0分	0
スマホの視聴時間(1日あたり)	0分	0分	0分	0分	0分	0分	0
ゲームの視聴時間(1日あたり)	0分	0分	0分	0分	0分	0分	0
合計達成した回数							

めざせ! メディア時間短縮!!

保健委員会

年 名 前

学 校 名

学 級 名

学 号

学 期

学 年

学 科

学 組

学 部

学 校

学 年

学 科

学 組

学 部

学 校

学 年

学 科

学 組

学 部

学 校

学 年

学 科

学 組

学 部

学 校

学 年

学 科

学 組

学 部

学 校

学 年

学 科

学 組

学 部

学 校

学 年

学 科

学 組

学 部

学 校

学 年

学 科

学 組

学 部

学 校

学 年

学 科

学 組

学 部

学 校

学 年

学 科

学 組

学 部

学 校

学 年

学 科

学 組

学 部

学 校

学 年

学 科

学 組

学 部

学 校

学 年

学 科

学 組

学 部

ビンゴ達成!



保健調査に「よく眠れない」と答えていた人が何人かいました。

検診時に校医さんから直接話がありましたが、寝る1時間前にはメディアを見ないことが大切です!



テレビ



スマホ



タブレット



ゲーム

寝る前に
OFF

メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前*にはしっかり「OFF」!

*日本眼科協会 HP「こどもの目」より

5月病になっていませんか?

新しい環境や友だちに緊張



連休で気持ちが緩む



連休明けに体調不良...



こんなことをしてみましよう

何も考えない時間を作る

ぐっすり眠る

信頼できる人に相談する

好きなことをする