



Health News

2024年11月21日
小木中学校
保健だより No.9

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

25日(月)～29日(金)
メディア時間短縮ウィーク

文化祭が終わり、大きな行事が一つ終わりましたね。疲れが出てきている人もいるかもしれません。朝夜は気温が下がるため、体調を崩しやすい時期です。生活リズムを整え、体調を崩さないようにしましょう。



11月19日 生徒会保健委員会が目をよくする方法を調べ、発表しました。

メディア時間短縮ウィークが始まります

11月25日(月)
～29日(金)

小木小学校と一緒に
取り組みます！

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い、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22日に配付します。)

今回も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、注意してほしいこと

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。**

メディア時間短縮ウィーク 11月 年 月 日 氏名

毎日、元気に過ごために、メディア利用時間を減らし、早く寝ることを心がけましょう！

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

- 目標は、学校がおすすめている時間と自家に保護者の友と話し合って決めましょう。
- 目標の時間は、学校がおすすめている時間より30分以上遅くならないようにしましょう。
- 5日間の振り返り、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。
- 書き終った用紙をお子さんの手元に残し、ご家族の方からご記入をお願いします。
- 11月29日(金)の朝、提出しましょう。

(保健委員会)

11月	目標	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	目標を達成した日数
就寝時刻(11時前)	分	分	分	分	分	分	日
テレビを見た時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	日
ゲームをした時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	日
動画・SNSを見た時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	日
合計	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	日

自分の振り返り

保護者の方から

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。2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。**

11月18日(月)~20日(水) **視力検査をしました！！**

視力検査の結果、B以下の人に「受診のおすすめ」用紙をわたします。
用紙をもらった人は、早めに眼科を受診してみてください。

視力低下のサイン

これ
やっていませんか)

- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る
- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。
眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

すきま
腰と壁の隙間

あなたはどうか？ 友だちと確認してみよう

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。

