

保健だより



令和5年2月17日
安行中学校 保健室

雪が降った日もあり、毎日寒いですね。寒いと体温が低くなり、ウイルスなどと闘う力が弱まってしまいます。そうすると、風邪をひきやすくなったり、体調を崩しやすくなります。寒さに負けないようにするには、運動をする、バランスのとれた食事をする、しっかり睡眠をとることが大切です。規則正しい生活習慣を心掛けて、寒い冬を乗り越えましょう。

～安行中学校区の安行小・慈林小・安行中の3校合同で行います～ アウトメディア(ノーマディア)週間が始まりました!

「アウトメディア(ノーマディア)」にチャレンジ!

2月14日(火)から21日(火)まで「アウトメディア週間」とし、安行中学校区の3校(慈林小・安行小・安行中)で取り組みを行います。メディアに振り回されず、時間をコントロールできるようにしましょう。

「アウトメディア(ノーマディア)」とは、テレビやゲーム、パソコンやスマホなどのメディアを使う時間を減らすことです。メディアと上手に付き合うことで、「自分自身の時間や家族での団らん、人と人とのつながりの時間を大切にしよう」という意味もあります。

1 目標となるコース決め (下の番号①～⑦から1つ選び、□に番号を記入します。)

番号	目標・内容
①	テレビやスマホを使いながら食事しない。
②	夜9時30分を過ぎたら、電子メディアを使わない。
③	夜寝る前にスマホを充電してから、時間を決めて電子メディアを使う。
④	電子メディアを使う時間は、1日60分以内にする。(それ以外は保護者に預ける。)
⑤	寝る30分前からは、電子メディアを使わない。
⑥	1日半電子メディアを使わず、早めに寝る。
⑦	その他(上の枠に自分で記入した。①～⑥以外の目標を達成する。)

2 目標達成度のチェック (できた→○ / まあまあできた→△ / できなかった→×)

2/14(火)	2/15(水)	2/16(木)	2/17(金)	2/18(土)	2/19(日)	2/20(月)	2/21(火)

3 チャレンジの振り返り

○アウトメディアに挑戦したおかげでできた(余分に生まれた)時間をどう使いましたか?

新しいことより早く始めたこと

○アウトメディアに挑戦してみて、感じたことを書きましょう。◎お家の人が感想を書いてもらいます。

【自分の感想】

【お家の人から】

☆2/22(水)、学年担任に提出

2月14日(火)～21日(火)まで、1・2年生対象のアウトメディア週間(ノーマディア週間)を実施しています。

メディアとは、テレビやゲーム、スマホやパソコンのことをいいます。そして、アウトメディア週間とは、「テレビやゲーム、スマホやパソコンの時間を減らして、時間を上手に使う」という取り組みのことです。

普段ゲームやテレビをして過ごす時間に、「勉強して成績アップをめざす」、「家族との会話を増やして楽しい時間を過ごす」、「料理をして食への関心を高める」、等の良いことがたくさんある素敵な週間になるよう取り組んでいただけたらと思います。

アウトメディア週間が終わりましたら、お子様と振り返りをして、お家の方から一言いただけたらと思います。ご協力よろしくお願いいたします。

アウトメディアチャレンジカード



ノゲーム!ノテレビ!



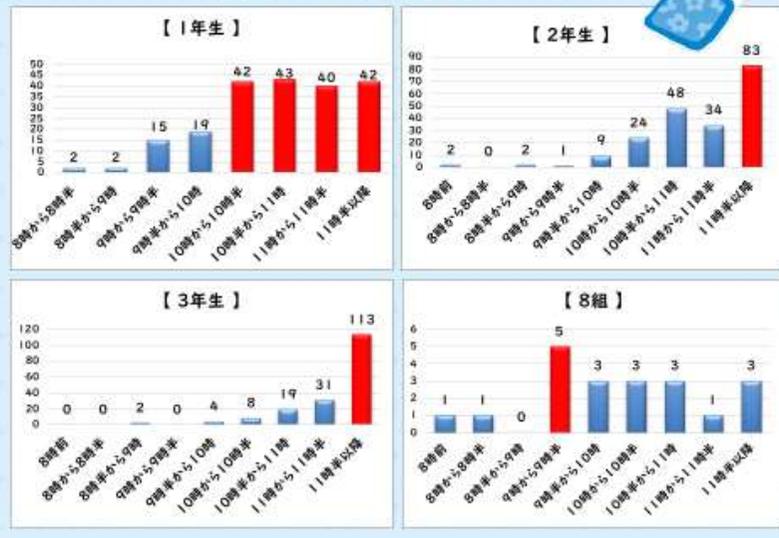
早寝早起きをしよう!



しっかり朝ごはんを食べよう!

健康アンケート(1月実施)の結果について

何時に寝ますか?



1月に健康に関わる健康アンケートを実施しました。アンケートの結果から、安行中の健康課題が見えてきました。「何時に寝ますか?」の問いに「11時半以降に寝る」と答えた人が241人いました。割合で見ると、全体の40%になります。特に2年生、3年生は圧倒的に11時半以降に寝る人が多いです。

このことから、日々、睡眠不足の人が多くはないかと考えられます。理由としては、1、2年生ではインターネット(SNS・YouTube、メール等)が多く、3年生は高校受験もあり、勉強と答える人が多かったです。

安行中学校区(安行小・慈林小・安行中) 地域学校保健委員会が開催されました

テーマ:「健康アンケートの結果について」
2月3日(金)15:00~16:00 オンライン 会場:被服室

内容:①健康アンケートの結果について
・児童生徒の発表
・各学校への質問・感想
②アウトメディア(ノーマディア)週間について



新型コロナウイルス感染症のこともあり、中止になったり、紙面での開催が続いていましたが、久しぶりに開催できました。