

# ほげんだより 10月

令和4年10月28日  
第6号  
田万川中学校 保健室

9月は運動会があり、練習の段階から明るい笑顔が輝いていました。紅組・白組の応援合戦は、練習を何度も何度も重ねていました。本番の演技では、感動のあまり涙があふれました。みなさんが一生懸命に取り組む姿を見ることができ、とてもうれしく思っています。そして、明日はいよいよ文化祭。みなさんの発表を楽しみにしています。

最近、朝晩の冷え込みが強くなり、秋の訪れを感じられるようになりました。このような季節の変わり目は、体調を崩しやすくなる時期でもあります。「早寝・早起き・朝ごはん」プラス感染症対策を行って、体調を整えていきましょう！

## 2学期の保健関係行事予定

11月10日(木) 歯科検診(全学年)

…当日の朝、丁寧に歯みがきをしましょう！



3分間は必ず  
みがこう！



## 学校保健安全委員会が開催されました！

10月13日(木)に、学校保健安全委員会が開催されました。今年度は、保体委員会がイキイキカード・新学力テスト・全国学力・学習状況調査の集計結果、それらから分かる生活習慣の課題を発表しました。その後、「より良いメディアの使い方について」というテーマで、生徒・保護者・学校運営協議会の方と一緒に熟議を行いました。また、田万川総合事務所の大島裕子 保健師さんに指導・助言として、睡眠やインターネットとの付き合い方についてのお話をいただきました。生徒の発表内容を抜粋して、以下の通り報告します。

### 朝食について

- 朝食を毎日食べていますかという質問の結果から、

ほぼ全員が朝食を食べている。

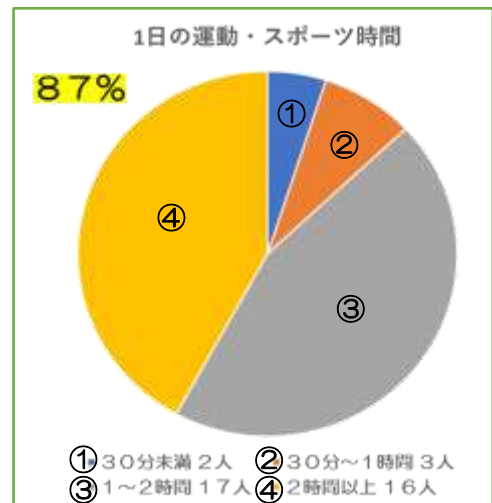
- 「どちらかと言えば食べている」と答えた人について

は、朝食を食べる時間がないという理由で、毎日食べることができない人が数人いた。



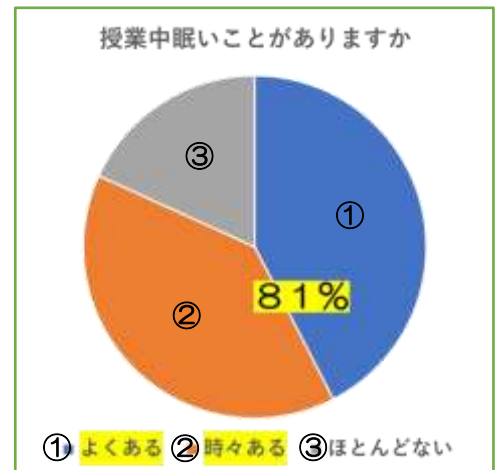
## 運動について

- 1日の運動・スポーツ時間は、約90%の人が1時間以上の運動をしており、とてもいい結果である。
- 運動時間が1時間未満の人もいるため、ストレッチや家でできる簡単な運動から始めてみるいいのではないかな。



## 睡眠について

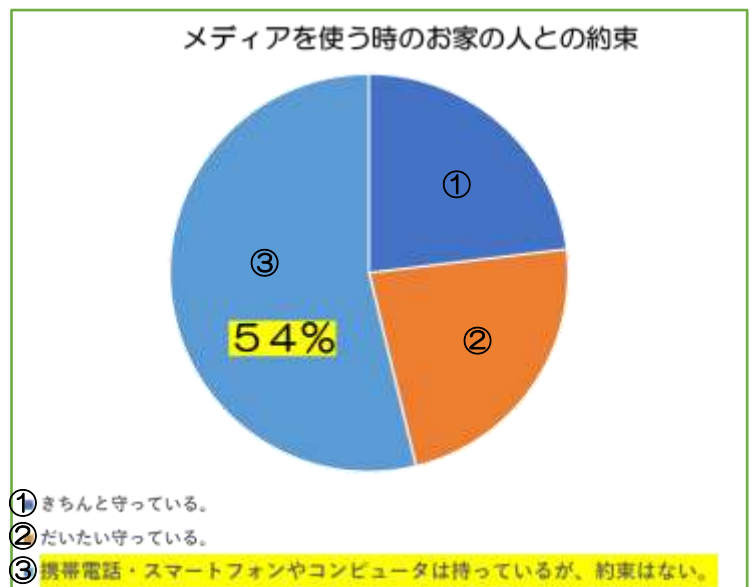
- 1日に6～8時間睡眠を取れている人が80%もいる。平均7時間は睡眠が必要とされているので、とてもいい結果である。
- 右の「授業中眠いことがありますか」という質問に、「よくある」「時々ある」合わせて約80%の人があると答えている。(睡眠時間の不足の影響がみられる。)



## メディア利用について

- 1日あたりの使用時間は4時間以上の人が多い。

- メディアを使うのに、お家の人との約束がない人が半数以上いることから、制限なく携帯電話やテレビ等のメディアを使用していることが分かる。



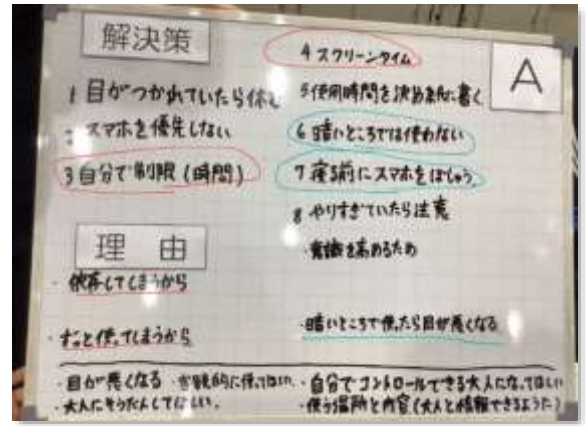
「メディアのより良い使い方」の話し合いの結果・・・

## 解決策

- ・最低限の制限を決める
- ・時間を決めて使う
- ・楽しいことを探す
- ・自分の机にスマホを置いて寝るなど、物理的に離す
- ・ルーティンをもつ
- ・使う時、使わない時を決める (お風呂、ご飯の時使わない)
- ・休憩とる
- ・家族との時間を大切にする

## 理由

- ・いつまでも使ってしまう
- ・気になってしまう
- ・メリハリをつけるため
- ・家族の時間を大切にするため
- ・メディアと離れるため



ホワイトボードやICTまたはオンラインツールなどを使って上手くまとめ、各グループの代表者が発表をしてくれました。生徒・保護者・学校運営協議会の方と話し合うことで、子どもの大人の意見交換ができ、より実りのあるものになったと思います。



保体委員会でこれらのメディアに関する話し合いの振り返りを行い、今後生徒みなさんのできる活動を考えていきます！

## 学校保健安全委員会 生徒の感想



大島保健師さんからレム睡眠やノンレム睡眠などのお話を聞いて、睡眠をしっかりとることで、体も心も成長することが分かりました。(1年)

私の家では、「スマホは21時まで」や「自分の部屋で使わない」などのルールがあります。メディアの使用時間が長いと、睡眠にも関わってくるので、決めたルールをこれからもしっかりと守っていきたいと思いました。でも、勉強のことにメディアを使うことも自分のためになるので、使用内容を考えながら使いたいです。(2年)



自分でメディア使用の決まりを考えるのではなく、親と相談して決めて、それをきちんと守ることで、より良いメディアの使い方ができるのではないかと思います。(3年)



スクリーンタイムなどの機能を使って自分で制限していきたいです。保護者の意見や友達の意見をたくさん聞けて良かったです。(3年)