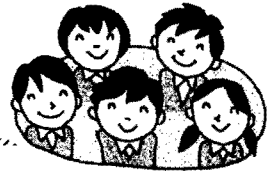


ほけんだより

七葉中学校保健室発行



5月7日～11日は、「いきいきウイーク」です。

ゴールデンウイーク後の疲れや天候不順もあって、体調を崩した人も何人かいます。「いきいきウイーク」で「早寝早起き」をして体調を戻しましょう。

おうちの方もご協力を御願います。カードは14日(火)に提出してください。

「健康チェック」が、始まりました。

今年度は「睡眠」時間と「メディア」使用時間についてチェックします。

たっぷり睡眠時間を取ることは、健康な生活を送るために、また成長するために必要であることは皆さんよく知っていることだと思います。

日本小児学会では、子どもたちの成長のためには、睡眠時間は7～8時間・メディア機器(テレビ・パソコン・携帯など)の使用は「1日2時間以内」が望ましいとしています。

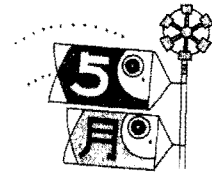
下のグラフは、4月に実施した「健康チェック」の結果です。

睡眠時間を確保し、規則正しい生活を送り、楽しく有意義な学校生活が送れるようにする、そのためには、「判定Aの人を60%以上にしよう」と取り組みます。



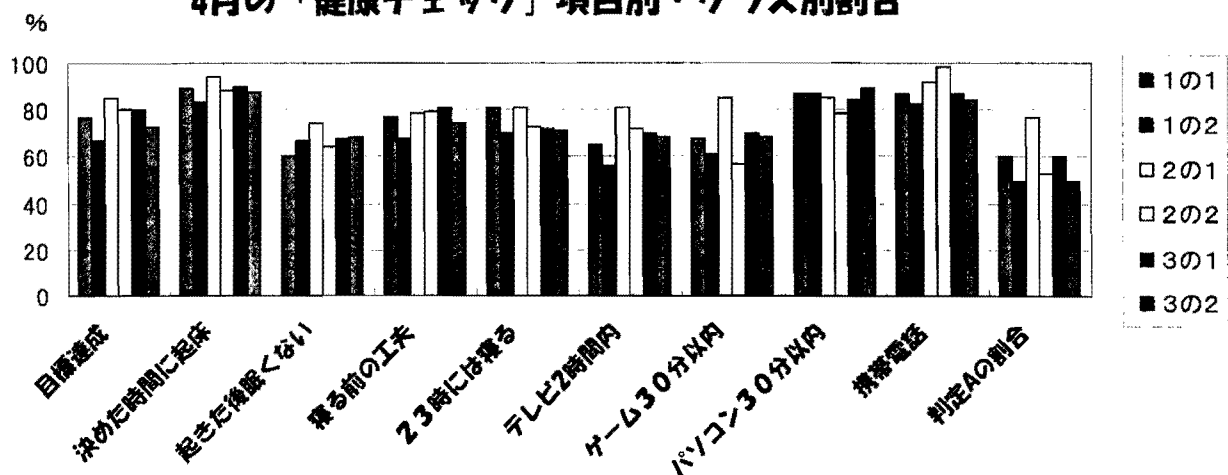
下のグラフから分かることは、(グラフの棒が長いほど良い)

- ・「決めた時間に起床している」人が多い。
- ・パソコン使用時間30分以内の人が多くなっている。
- ・「携帯電話の使用」状況が良い。



4月の「健康チェック」の振り返りどうだったでしょうか、各自反省するところはして、今後の学校生活に活かしていきましょう。

4月の「健康チェック」項目別・クラス別割合



<おうちの方へ>

生徒の皆さんが、月1回「健康チェック」をしています。下記にその項目を載せました。長起きをしていたり、メディア機器の使用時間が長かったりしていたら、ご注意をしていただき、学校生活が楽しく有意義なものになるよう、ご協力をお願いいたします。

(4月)

得点 3…週に5日以上できている 2…週に3~4回できている 1…週に2回以下

年 組 氏名 _____

		項目	得点	合計
生活習慣の目標		○ 自分が立てた生活目標が、達成できている。	3 2 1	点
睡眠	起きる	○ いつも決まった時間に起きるように努力している。	3 2 1	
		○ 起きた後は、眠気が無い。	3 2 1	
	寝る前	○ 早く眠られるように、寝る前の過ごし方に気をつけている	3 2 1	
		○ 夜は23:00までに寝ている。	3 2 1	
メディア機器	テレビ	○ テレビの視聴時間は一日2時間以内である。	3 2 1	()分
	ゲーム	○ ゲーム機器の使用時間は一日30分以内である。	3 2 1	()分
	パソコン	○ パソコンの使用時間は一日30分以内である。	3 2 1	()分
	携帯	○ 携帯電話を[使わない(3)・使う(2)・かなり使う(1)]	3 2 1	()分
合計				点
総合判定	A (27~21点) B (20~16点) C (15~9点)		A B C	
最近の健康状態に○つけましょう。(当てはまるもの全て)		・症状はない・だるい・イライラする・めまい・疲れやすい・頭痛・腹痛 ・風邪・寝つけない・眠い・その他()	症状は 個	
生活の様子を振り返り、気をつけたいことを書きましょう。		保健室からひとこと	担任印	

