

ほけんだより



舟橋村立舟橋中学校
令和5年度10月号

秋風が心地よく、穏やかな気候になってきました。先月はかぜをひいている人が目立ちましたが、今は落ち着いてきました。この後は学習発表会も控えています。一層体調管理に努め、早期発見・早期対応をお願いいたします。



保健目標

目にやさしい生活をしよう



よい姿勢で画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離そう。



長時間見ない近くを見ているときは目の筋肉は緊張状態。30分1回は休憩をしよう。



遠くを見て目を休める画面を30分見たら、遠くの景色を20秒以上見て目の筋肉をゆるめよう。



スマホ・タブレットから目を守るポイント

睡眠は十分に疲れた目を十分に休ませて。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに寝よう。



寝る前は見ない画面から出る光は脳を興奮させます。寝る1時間前には画面を見ないように。

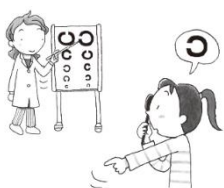


適度な運動を長時間同じ姿勢だと肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュを。



☆ 2学期の「視力検査」の実施

期間:10/31(火)~11/9(木)



- ・めがねがある人は持参してください。
- ・検査の結果「C」「D」判定の人は早めに受診しましょう。

目に合ったメガネ・コンタクトレンズを



度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。

眼科で定期的に測ってもらいましょう。



♪ 睡眠で「賢く・優しく・美しく」人間力を育てよう ♪

R5.9.21実施 2年生地域学校保健委員会より



「マイベスト生活リズムをつくろう！～睡眠を通して～」をテーマに、舟橋村の幼・小・中学校合同の地域学校保健委員会が開催され、2年生が小学5年生と合同学習を行いました。

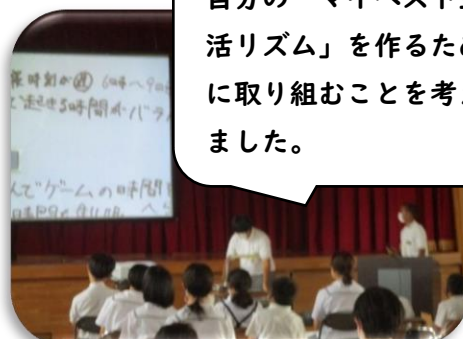
最初に富山大学名誉教授の神川康子先生から、睡眠不足が脳機能や心身の健康に与える影響、人間に必要な睡眠時間、平日と休日のズレを小さくすることの必要性、スマホやゲームのしすぎによる「脳過労」等、よりよい睡眠を得るための時間の使い方について、お話をして頂きました。

7月に実施した「睡眠チェック」の結果をもとに、自己分析。

「睡眠」「食事」「メディア」の視点でグループ学習をしました。

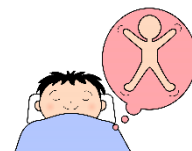


自分の「マイベスト生活リズム」を作るために取り組むことを考えました。



【生徒の感想より】

- 「夜にメディアを使用していると寝る時間が遅くなり、食事をしっかり摂ることができない。メディア使用の際は時計を意識し、見過ぎないようにしたい。」
- 「必ず睡眠を7～8時間とるために、習いごとがある日は先に次の日の準備をしておく。携帯も寝る1時間前までにする。」
- 「メディアの使い方を改善することで、よりよい睡眠ができるということがわかったので、メディアの使い方をもう一度考えてみたいと思う。」



【今後の活動予定】

- ① 第1回「地域学校保健委員会」実施報告 10/28(土)学習発表会
2年生が講演や合同学習で学んだことを発表します。
- ② 第2回「睡眠チェック」11/6(月)～12(日) 全校生徒
次回も小中学校が同じ期間に行います。マイベストな生活リズムを実践しましょう。
- ③ 第2回「地域学校保健委員会」12/7(木) 小学5年生、中学2年生
実践結果について振り返り、工夫や改善点について話し合います。

