

# ほけんだより



舟橋村立舟橋中学校  
令和5年度 9月号

残暑の厳しい日が続きますが、朝晩吹く涼しい風や虫の音によりやく秋の気配を感じられるようになりました。県内では新型コロナウイルスの感染者が急増しています。丁寧な健康観察や早めの治療等、体調管理を心がけていきましょう。



## 保健目標

### 生活リズムをととのえよう



体育大会が終わり、通常の学校生活が戻ってきました。まだ疲れが残っていたり、生活リズムが乱れたりしている人はいませんか。早めに学校に合わせた生活リズムを取り戻しましょう。

生活リズムを  
学校モードに  
戻そう!



覚えておこう!  
**RICE**

「RICE (ライス)」は  
応急手当の基本の頭文字  
です。

けがをしたときはぜひ  
実践してください。

**R**est (安静)



安静にして動かさない

**I**cing (冷やす)



痛いところを冷やす

**C**ompression (圧迫)



押さえて圧迫する

**E**levation (挙上)

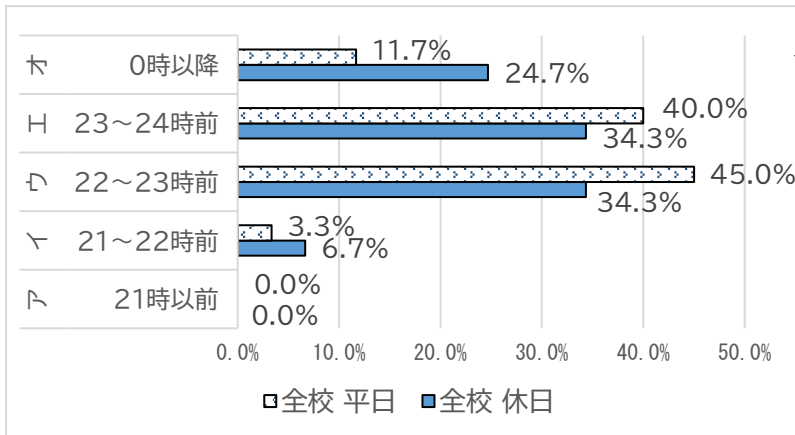


心臓より高くあげる

# 第1回「睡眠チェック」の結果より

(7月実施：抜粋)

## Q就寝時刻 (全校平均)

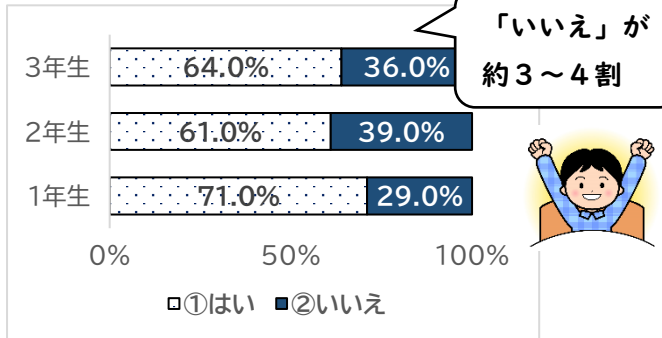


- ・平日の「23時以降就寝」の割合が高い
- ・休日は「0時以降就寝」が多くなる



「いいえ」が約3～4割。2年生は約5割

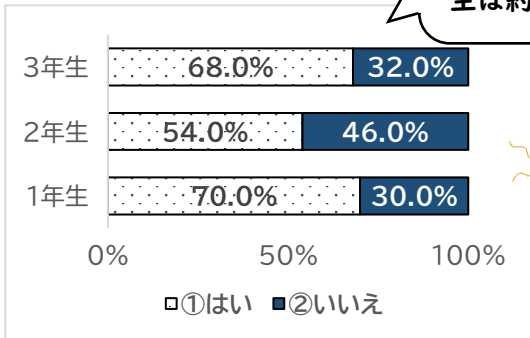
## Qスッキリ起きた



「いいえ」が約3～4割



## Q疲れが取れた



### 生徒の振り返りから

- ・「寝る時刻が遅く、平日は休日よりも早く起きているため、朝スッキリ起きられない」1年
- ・「寝る時刻がバラバラ。毎日同じような時刻に寝るようにしたい」2年
- ・「休日のメディア使用時間が長く、寝る時刻が遅いので気を付ける」3年

### 保護者の言葉から

- ・「睡眠時間が少ない。家族全員で協力して、時間を有効に使うよう心がけたい」1年
- ・「早めに勉強して早めに寝るように。ゲームの時間は減らそう」2年
- ・「寝る前のメディア使用を減らした方がいい。上手な使い方気分転換をしよう」3年

## 第1回 地域学校保健委員会の開催

9/21 (木) 13:30～15:10  
舟橋小学校 体育館にて

「睡眠を中心とした生活リズムづくり」について、1回目の「睡眠チェック」の結果をもとに、中学2年生と小学5年生が合同学習を行います。

- \*1回目の地域学校保健委員会(合同学習)の結果は、10月に全校生徒へ紹介します。
- \*11月上旬:2回目の「睡眠チェック」の実施。再度ご協力をお願いいたします。
- \*12月上旬:第2回地域学校保健委員会の開催。後日、参観の案内を出します。