

# 保健だより

2023年7月10日  
伊佐中学校 保健室

7月16日は家庭の日  
です。「家族で過ごした  
思い出」日記を引き続  
き募集しています。

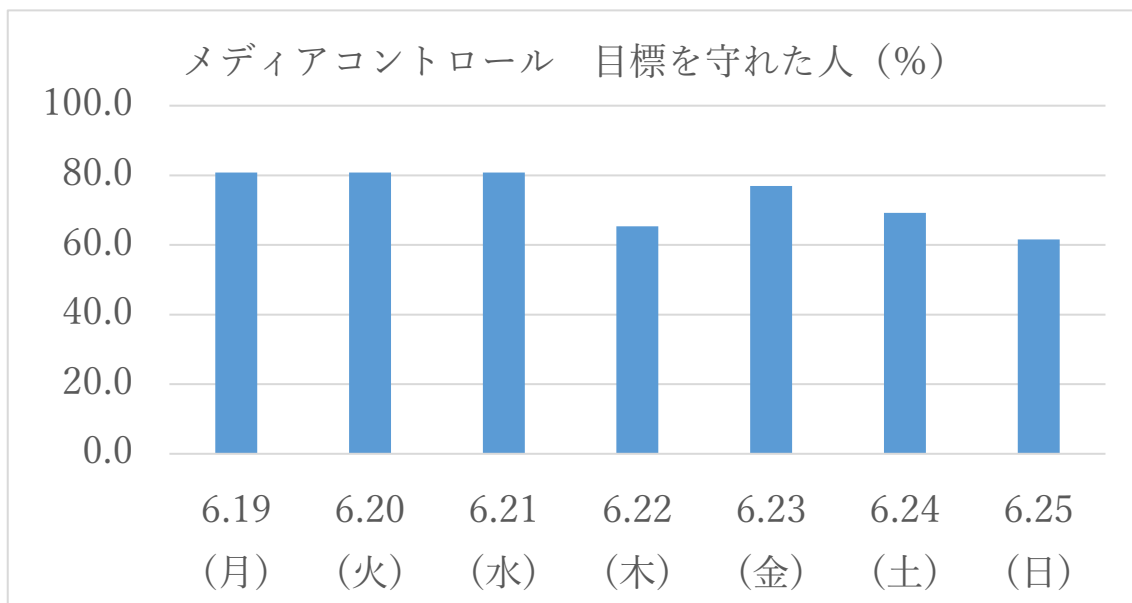


みなさんが楽しみにしている夏休みが近づいてきました。遊び、勉強、部活動などたくさん  
の予定があることと思います。夏休み期間を利用し、健康診断で受診のお知らせをもらっ  
た人はなるべく早く受診し、治療するようにしましょう。



## メディアコントロールチャレンジ週間の結果をお知らせします

6月19日から25日まで「メディアコントロールチャレンジ週間」を実施しました。保  
護者の皆様にはご家族での取組やコメントの記入にご協力いただき、ありがとうございました。  
オリジナルコースの設定や目標を複数選びチャレンジしている生徒もいました。目標  
達成が難しかった人は次回、達成可能な目標にしてみましよう。






### 【メディアコントロールチャレンジを振り返って】

- ・インターネットの制限ができたので良かったです。(1年生)
- ・メディアをおさえることができたが、今度は目標を変えてやりたい。(2年生)
- ・これからもメディアコントロールを続けて、色んな目標を立てていきたい。(3年生)
- ・ノーメディアの取組を行うことで意識を持つてできるので良かったです。(保護者)
- ・テスト週間もあったからか、普段以上に机に座り集中していたように思う。頑張っていることは良いことなのでほめてあげたい。(保護者)

## メディア機器を長い時間使い続けていると

携帯ゲーム機やスマートフォン、テレビ、タブレットなど、子どもがさまざまなメディア機器に接することが多く、視聴する時間も長くなっています。携帯ゲーム機で長時間遊んだり、スマートフォンを長時間見たりすることは、心身にさまざまな影響を与えます。健康のために、使う時間をしっかり決めて「メディアコントロール」することが大切です。

<p>視力の低下</p>  <p>携帯ゲーム機やスマートフォンなどの画面を近くで見続けていると、視力が低下しやすくなります。</p>	<p>睡眠不足</p>  <p>メディア機器から出る光の中には、「ブルーライト」と呼ばれる光が入っています。</p>
<p>依存</p>  <p>特に携帯ゲームなどは、遊んでいるうちにやめられなくなり、遊ぶ時間が長くなってしまいます。</p>	<p>その他</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・頭痛や肩こりが起こる</li> <li>・目や体が疲れやすくなる</li> <li>・朝起きられなくなる</li> <li>・集中力が低下する</li> <li>・睡眠不足になる</li> <li>・会話が減る</li> <li>・感情がコントロールできなくなる 等</li> </ul>

## 情報モラル講演会を前に各学年でメディアについての話し合いを行いました



メディアの使用方法や危険性についてグループで話し合いました。結果はクラス掲示しています。

## 1学期の保健室来室者（7/5現在のべ人数）

外科 **20人** 内科 **31人** 合計 **51人**

特に頭痛、腹痛、気持ちの悪さを訴え来室する生徒が多くいました。就寝時間、起床時間、朝食の摂取の有無を聞くと、睡眠不足や朝食を食べてきていないことがありました。夏休み中も「早寝早起き朝ごはん」を心がけ、2学期から元気に登校出来るようにしましょう。

2学期のグ〜グ〜チャレンジ週間 8月29日(火)~9月4日(月)

