

ほけんだより

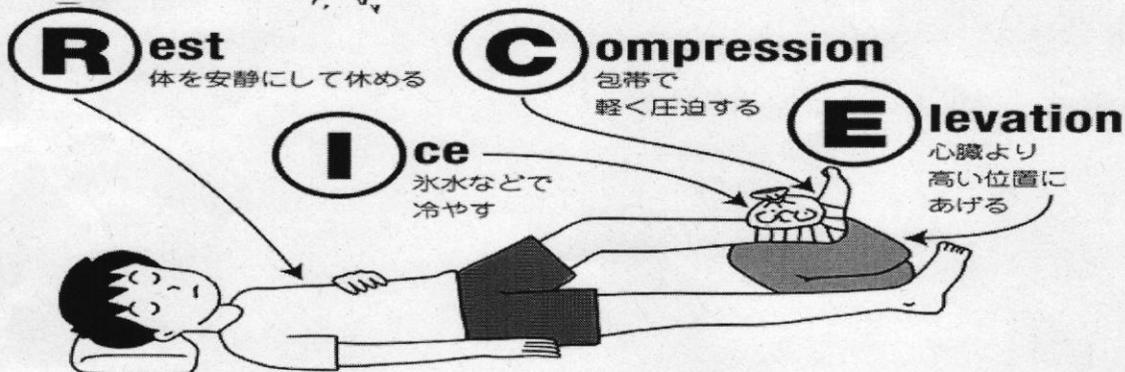
第 5 号
H27. 9. 9
東華中学校

不安定な天気が続いているので、気温の変化で、体調の優れない人が、多いのではないのでしょうか？今年の夏は、例年にない暑さだったため、夏の疲れも加わり、体調管理が難しくなっていると思います。睡眠や栄養などの生活習慣に気をつけ、衣服を調節して気温の変化に対応できるように準備をしましょう。

9月9日は救急の日

学校でのけがが多いものは、打撲や捻挫です。けがの悪化を防ぎ、回復を早めるために応急処置を知っておきましょう。打撲や捻挫などのけがをすると、患部に炎症（発熱、発赤、腫れ、痛み、機能障害）が起こります。それに対する応急処置として有効な手当4項目の頭文字をつなげたものが『RICE』です。

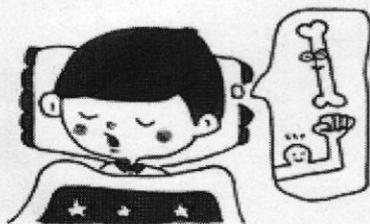
ぶつけた、ひねった... すぐに「RICE」



スポーツ傷害をふせぐ！ 3つの「しっかり」

10月に行われる新人戦に向けての練習が始まっています。スポーツの種類によって、起きやすいけがや障害が違います。練習メニューのチェックも必要ですが、まずは自分でできることに取り組みましょう。

①しっかり睡眠をとる



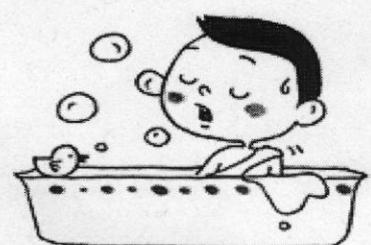
眠っているときに、骨や筋肉を強くする成長ホルモンが多く出ます。また、睡眠は疲れから回復させます。

②しっかり食事をとる



バランスの良い食事で、さまざまな栄養素がからだを回復させます。また、エネルギーが補給され、集中力も高まります。

③しっかりほぐす



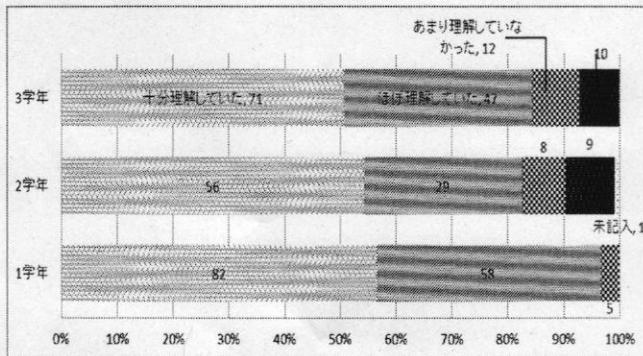
スポーツをした後の整理運動や入浴で筋肉をほぐすことで、疲れがたまりにくくなります。

メディアアンケート

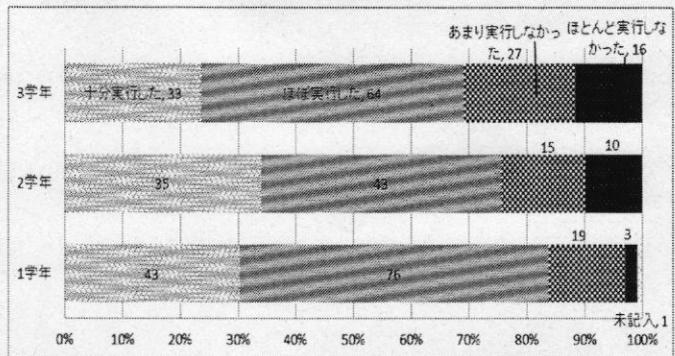
6月から保健委員会で、『ゼロのつく日は、プチメディアデー』を呼びかけてきました。各クラスのアンケート調査を行い、その結果を保健委員会で掲示物にしました。取り組みの様子は、階段に掲示していますので、ぜひみてください。

そして、夏休み直前にとったアンケートでは、みなさんのプチメディアの理解や意識について調査しました。

『プチメディアデー』を理解していますか？



『プチメディアデー』は実行しましたか？



《実行したことで自分の中で変わったことはありますか？》

睡眠

- ・早く寝るようになった。
- ・目覚めが良くなった。
- ・睡眠時間が長くなった。
- ・起きる時間が早くなった。

体調

- ・生活リズムが良くなった。
- ・疲れがたまらなくなった。
- ・集中力がアップした。
- ・イライラしなくなった。
- ・肩がこらなくなった。

目

- ・目が疲れなくなった。
- ・目を大切にするようになった。
- ・目を休めるようになった。
- ・視力が良くなった。
- ・目が乾かなくなった。

意識の変化

- ・意識するようになった。
- ・メディアに執着しなくなった。
- ・ゲームがなくても楽しくなった。
- ・テレビを見ないのもいいなと思った。
- ・プチメディアは大切なことだと思った。
- ・使用したメディアや時間を考えるようになった。
- ・メディアを使う時の時間を決めるようになった。
- ・がまんできないと思っていたが、できるようになった。

人間関係

- ・友達と遊ぶ回数が増えた。
- ・友人との会話が増えた。

時間の使い方

- ・他のことにも興味を持つようになった。
- ・学校の準備や課題をするのが早くなった。
- ・本を読むようになった。
- ・家族と話す時間が増えた。
- ・時間を有効に使えるようになった。
- ・時間を大切にするようになった。
- ・家の手伝いをするようになった。
- ・メディアに触れない楽しみがわかった。
- ・自主練する時間が増えた。
- ・他にやるべきことがたくさんできた。

メディア使用

- ・メディアを使用時間が少なくなった。
- ・ゲームをやらなくなった。
- ・テレビを見る時間が減った。
- ・通信制限のメールがこなくなった。
- ・メディア利用を控える習慣ができた。
- ・あまりパソコンをひらかないようになれた。
- ・メディアを使ってもニュースしか見なくなった。

こころ

- ・心に少し余裕ができた。
- ・こころが成長することができた。

勉強

- ・勉強するようになった。
- ・勉強に集中できるようになった。
- ・勉強時間が増えた。
- ・自分から勉強するようになった。
- ・授業が取り組みやすくなった。
- ・学習したことを忘れなくなった。