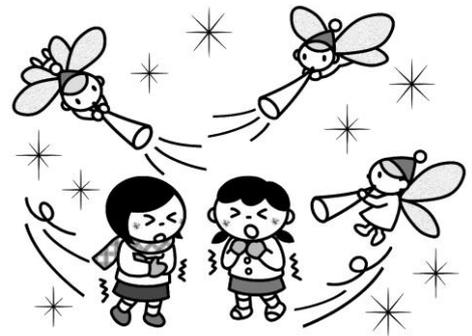


保健だより 11月

令和3年11月15日
 仙台市立七郷中学校
 保健室

今年は11月になっても暖かい日が続いています。でも少しずつ確実に気温も湿度も低くなってきますので、暖かい下着やタイツ、防寒着や手袋など、服装の冬支度をおきましょう。先週から「腹痛」を訴えて早退をする生徒が増えてきました。冬は「感染性胃腸炎」なども流行する季節です。幸い新型コロナウイルス感染症の新規感染者数は減少していますが、油断せずに引き続き手洗い・マスク・換気・早めの休養など感染症の予防を心がけていきましょう。



第3回「メディアコントロール週間」を実施します！

2学期は3年生だけ定期考査の日程が早いので、メディアコントロール週間は学年によって変わります。3年生は受験生なので毎日がメディアコントロール週間のつもりで生活をしていきましょう。

1・2年生は、11月22日(月)～28日(日)までがメディアコントロール週間となります。前回の集計結果によると、メディアコントロール週間の使用時間は、全校平均で1.6時間という結果でした。普段の生活では平均2.5時間メディアを使用しているので、テスト前は平均約1時間メディアの使用時間を減らせたこととなります。前回の記録を振り返り、自分で達成可能な目標時間を設定してください。また、家族の応援を得て目標を達成できた人もたくさんいましたので、必ず家族に目標時間の宣言をしましょう。1・2年生の記録用紙は12月3日(金)まで全員担任の先生に提出してください。

9月メディアコントロール週間の結果 <全校平均> 提出率89%

	1年生	2年生	3年生
①普段のメディア使用時間	2.6時間	2.2時間	2.6時間
②テスト前のメディア使用時間	1.8時間	1.3時間	1.6時間
③テスト前勉強時間	3.0時間	3.6時間	3.8時間
④睡眠時間	7.4時間	7.1時間	7.2時間
⑤7日間目標達成人数	41人	35人	50人



どの学年も普段よりメディアの使用時間を減らして勉強時間を増やせたようです。しかしテスト前とはいえ、睡眠時間が短すぎます。「中学生は8時間以上の睡眠が必要」と言われています。勉強で覚えたことを脳に定着させるには十分な睡眠が必要です。特に受験生は体調管理も大切なので、8時間以上の睡眠時間を確保できるように生活習慣を見直しましょう。

ハンカチとティッシュはポケットに入っていますか？

後期保健委員会の活動が始まりました。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、感染性胃腸炎など様々な感染症の予防のために、手洗いの呼びかけ・教室の換気・石けんの補充・加湿器の管理など、保健委員会としていろいろな活動をしていきます。

感染症予防の対策で重要なのは、手洗いです。保健室や手洗い場での生徒の様子を見てみると、ぬれた手で髪をなでる人や、ズボン・スカートで拭いてしまう人をたくさん見かけます。せっかくきれいに洗った手はきれいなハンカチで拭いてほしいと思います。保健委員会では毎月1回「ハンカチ調査」を実施しています。調べるのはハンカチとティッシュを持っているかどうか、爪が指先よりも長くないかどうかの3項目です。毎回検査の前日には連絡をしますが、ハンカチなどは毎日使うものなので、きれいなものをポケットに入れる習慣をつけましょう。学校では体育着で過ごす時間も多いため、体育着に着替えたらハンカチなども入れ替えましょう。



10月のハンカチ調査の結果

	ハンカチ所持率	ティッシュ所持率	爪が短い人の割合	3項目合計の割合
1年	81%	82%	89%	84%
2年	74%	77%	99%	83%
3年	90%	89%	96%	92%
全校	81%	83%	94%	86%

次回は11月25日(木)の避難訓練に合わせて実施します。避難の際に煙を吸わないようにハンカチで口を覆いますので、必ず持って来ましょう。

長い爪のまま運動をすると、爪がはがれてしまうことがあります。また、**友達にもケガ**をさせてしまいます。長い爪には汚れと共にウィルスもたまりやすくなりますので、感染症の予防のためにも爪は短く切っておきましょう。手のひら側から見て、**爪の先が見えない位の長さ**がいいですね。



