

だんだんと暖かい日が多くなってきましたね。朝晩の寒暖差が大きくなると体調を崩しやすくなるので、上着やインナーで調節をするようにしましょう。今年度も残りわずかです。お世話になった周りの人への感謝の気持ちを忘れずに、一日一日を大切に過ごしてくださいね。この保健だよりは保護者の方にも見せるようにしましょう。

## 1年間の健康生活を振り返ろう

3月の保健目標は「1年間の健康生活を振り返ろう」です。自分の生活を振り返り、下のチェック項目にチェックを入れてみましょう。チェックがつかなかった項目はこれから意識して生活しましょう。

### □ 規則正しい生活を送ろう

十分な睡眠を取る、朝食を欠かさない、適度に運動するなど毎日の規則正しい生活習慣が良好な体調を維持するポイントです。また、生活習慣を整えることで学習能率も上がり、成績アップにつながります。

### □ けがの原因について考えよう

疲れているときや落ち着いた行動が取れないときには、思わぬけがや事故が起きやすくなります。安全で楽しい学校生活を送るためにはどうしたらいいか考えてみましょう。

### □ 感染症を予防しよう

体調不良を感じたら無理をせず早めに休養しましょう。上記の規則正しい生活習慣の他に、換気や加湿、こまめな手洗いと清潔なハンカチの持参、咳エチケットを意識しましょう。

### □ 新年度に向けての準備・調整をしよう

健康診断で受診勧告を受けている場合は、春休み中に受診をしておきましょう。  
(2月末現在、視力低下の受診率は32.6%、虫歯の治療率は41.7%)

## イヤホン難聴に要注意!

3月3日は耳の日でした。WHO（世界保健機関）は「世界の若者の2人に1人が難聴になるリスクがある」と警鐘をならしています。原因はスマートフォンの普及によりイヤホンなどを使って大音量で長時間音楽を聴く人が増えたためとしています。大きな音を聴き続けると、内耳の細胞が壊されます。一度壊れた細胞は元に戻ら

ず、その結果失った聴力も元には戻りません。難聴を予防するためには、スマホや音楽プレーヤーの音量を最大音量の6割以下に下げ、利用時間を1日1時間までに減らすことなどが大切です。もし耳鳴りやふさがった感じがある場合には早めに耳鼻科を受診しましょう。



### ! イヤホンの使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

## メディアコントロール週間を振り返ろう

2月6日（火）～12日（月）に今年度最後のメディアコントロール週間がありました。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2時間6分という結果でした。普段の生活では平均3時間12分間メディアを使用しているのですが、テスト前は平均1時間以上メディアの使用時間を減らせたこととなります。また、学年が上がるにつれて、勉強時間が増え、メディア使用時間が減っている傾向がありました。「スマホの使用可能時間を設定する」「勉強中は保護者にスマホを預ける」という工夫をしていた生徒もたくさんいました。その他みなさんが回答してくれたアンケートの結果は以下の通りです。来年度もメディアコントロール週間は引き続き実施します。テスト前に身につけた「自分でメディア使用時間を管理する習慣」を普段の生活でも生かしていきましょう。

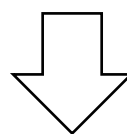
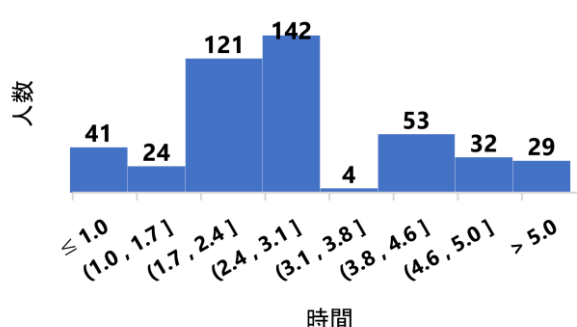
### 《メディア時間を減らすために工夫したこと》

- スマホを親に預かってもらった。
- 勉強をする際に自分の部屋でやること、そして部屋にケータイを持ち込まないことを意識しました。
- 平日はなるべくメディアを使わないようにした。
- スマホに制限をかけてもらった。
- スマホはリビングだけで使う。
- スマホを寝る直前に見ないようにした。

### 《メディアコントロール週間の感想や反省》

- メディア使用時間を決めることで勉強をする時間が増えたので良かったです。
- メディアの時間を守ることは少しずつできてきているので、次は勉強時間を増やしていきたいです。
- 勉強をする時間はメディアコントロール週間で増えたけれど、メディア時間がなかなか減らなくて睡眠時間が減ることが多かったのでバランスよくやりたいです。
- 睡眠時間を長くしたら、次の日比較的眠くならない事に気づいたのでこれからもしっかり寝ようと思います。
- メディアコントロール習慣以外の時間であまり勉強ができなかった。
- テスト前なのにスマホを使う時間が多かったので、次のテスト前は30分でも減らせるように心がける。
- クラスで考えた目標を達成するために頑張れたと思う。
- 勉強中にスマホを触ってしまった場面が多かったので次のテスト前はスマホを触らない工夫をしたいです。
- 勉強時間は確保したものの睡眠時間は削ってしまったから、もっと睡眠時間を次は確保しようと思った。
- 勉強始めるまでの時間が長すぎた。
- メディアコントロール週間に限らず、規則正しい生活を心がけたいです。
- 今回は3年間で一番メディア時間を減らしました。
- 2年生のときよりもスマホなどの使用時間を短くできたので良かったです。

普段のメディア使用時間



メディア使用時間が1時間以下の人が173人に増えました！

期間中のメディア使用時間

