



ほけんだより



北島中学校
R5年3月



「雪が解けると何になりますか？」という問いかけがあります。正解は「水になる」…それも一つの正解ですが、もう一つ答えがあります。それは「春になる」。雪が解け、動物や植物がいっせいに動き出す時期が来ました。みなさんも4月から新しいスタートが切れるように、今から準備を始めましょう。また、日を追うごとに温かくなってきますが、基本的な感染症対策も続けましょう。

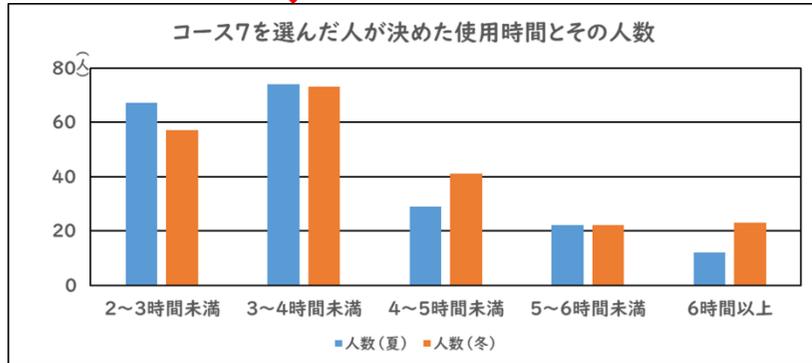
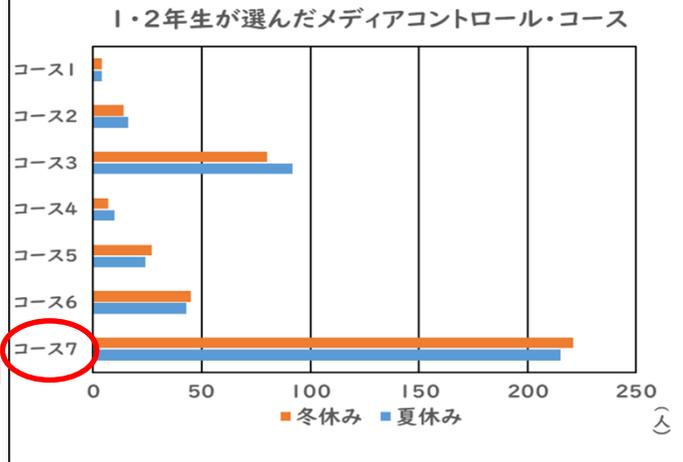
1・2年生のメディアコントロール・チャレンジの結果

冬休みに1・2年生にはメディアコントロール・チャレンジに取り組んでもらいました。そこで、今回は夏休みと冬休みの結果を比べてみました。コース7「自分で取組を決める」が1番人気で、その次にコース3「夜だけしない」でした。コース7を選んだ人の内訳をみると、「3～4時間未満」が多く、次に「2～3時間未満」と設定している人が多かったです。達成度は夏休みに比べて、「十分できた」と「できた」の人数が増えています。

何かにチャレンジするときには、最初に高すぎる目標を掲げずにスモールステップで取り組むことが大切だとよく言われます。心と体の健康のために、メディアの使用時間や使い方を意識した生活を続けていきましょう。

メディアコントロール・コース内容

- 1 朝から寝るまでしない
- 2 夕方から寝るまでしない
- 3 夜だけしない
- 4 メディア 1日30分までO.K
- 5 メディア 1日1時間までO.K
- 6 メディア 1日1時間半までO.K
- 7 自分で取組みを決める
(例:メディア1日2時間までO.K)



保健室前掲示板にも結果や達成度と考察をまとめたポスターを貼っているので、またみてください。



耳の異常信号 あなたは大丈夫?

自分の声が途切れたり、ひびくような声に聞こえる

「キーン」「シーン」などの音が常に鳴っている

テレビなどの音を大きくしないと聞こえない

耳の病気が発見が遅いほど重大な病気になってしまうことも! 「あかしかな?」と思ったら、早めに耳鼻科で診察を!

会話聞き直すことが多い

高い音や低い音だけが聞きにくい

時々ふさがっている感じがする

フレッシュな気持ちで 新年度をスタートできるのは どちら?

生活リズム

毎朝早く起きて学校へ通学し、運動もたくさんできる。 → 朝早く起きて学校へ通学し、運動もたくさんできる。

治療

歯が痛いから、そのうち治るかな。 → モノや健康診断もあて、気になることは早めに治療を受ける。

整理・整頓

部屋の掃除の予定を立てて、何だった? → モト使わない物は捨て、部屋も掃除しスッキリ!

新年度を気持ち良く迎えるために、春休み中に必要なことを済ませておきましょう。

あたりまえをありがとうに

「あたりまえ」とは、そうあるべきこと (=当然) や、ありふれていること (=普通) という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも!?



3年生のみなさんもうすぐ卒業ですね。あと少しの中学校生活を楽しんでください。4月からの新生活では、健康には気をつけながら、色んなことにチャレンジしてくださいね。いつまでも応援していますよ。