



ほけんだより

3月



北島中学校
R4年 3月

3月に入り、春の気配が少しずつ感じられるようになってきました。もうすぐ3年生は卒業、1・2年生は進級となります。この1年や今までの学校生活を振り返ると、いろいろな成長や変化を感じられるのではないのでしょうか。誰かと比べたり、あせったりすることなく、これからも自分のペースで一步ずつ成長して行ってほしいと思います。



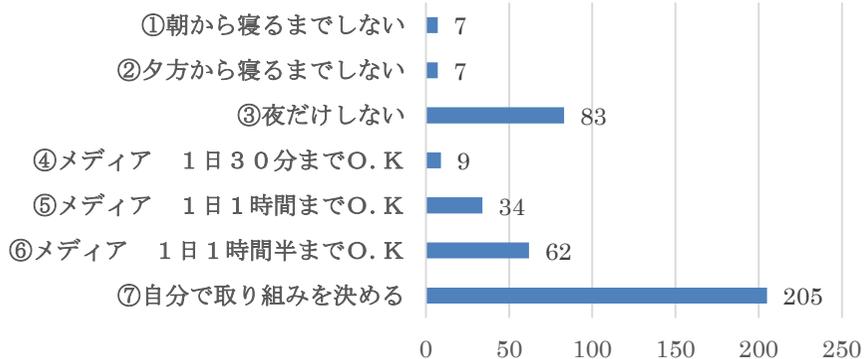
冬休みのメディアコントロール・チャレンジの結果

冬休みに1・2年生にはメディアコントロール・チャレンジを実施してもらいました。選んだコースは「⑦自分で取り組みを決める」、達成状況は「できた」が一番多かったです。今回はお正月などは取り組み日から外しましたが、どうだったでしょうか？みなさんのメディアコントロール・チャレンジの用紙を見てみると、使用時間が減った人は、「スマホ（ゲーム）をするかわりに、〇〇をすることにした」と書かれていることが多かったです。使用時間を減らすには、「スマホ（ゲーム）のかわりに楽しめるもの」を見つけるといいのかもしれないね。

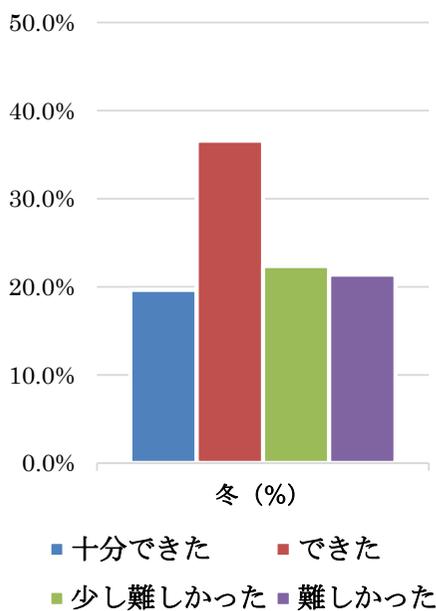
今年の年末年始も、感染症予防のために外出を控えた人も多かったと思います。することがなくて、ついスマホやゲームに手が伸びることもあったかもしれません。そんな人は、スマホ以外に楽しめること、好きなことややってみたいことを探してみるといいですね。



選んだコース (単位:人)



メディア・コントロールチャレンジ達成状況



イヤフォンをしたまま寝落ちしてない？



難聴の原因になることもあります。使っているときは耳も休ませてください！

3月3日は「耳の日」です。イヤフォンを使って音楽を聞いたり、動画を見たりする人も多いでしょう。でも、イヤフォンであまりに大きな音を聞いていたり、長時間聞き続けていると、難聴の原因になることもあります。使い方に気をつけるとともに、もし聞こえにくさや耳鳴り、耳がつまる感じなどがあつたら、早めに耳鼻科を受診し、相談するようにしましょう。



「脳貧血」「貧血」 どう違う？

卒業式・修了式では、体調不良としてめまいや立ちくらみなどがよく見られます。こうした症状は「脳貧血」とよばれますが、言葉が似ていても一般的な「貧血」とは異なるものです。

【脳貧血】立った姿勢が続いて血液が脳に行き渡りにくくなり、供給が一時的に不足することなどで起こります。

【貧血】血液に酸素が十分に含まれていないために、体内の各器官に酸素が行き渡らず、さまざまな機能が損なわれる状態をさします。

～保護者のみなさまへ～ 保健室での休養について

新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。特にオミクロン株が流行し始めてからは、子どもへの感染が多くなっています。そのため本校では、先月の保健だよりでもお伝えした通り、校内での感染拡大を防止するための対応として、現在は登校後にお子様の体調不良が認められた場合は、基本的に学校で休養することなく、早退をお願いしています。(保護者の方のお迎えが来るまでの間、しばらく保健室で待つ等はこの限りではありません。) またお子様の健康状態によって、自転車で下校することが可能な場合は、保護者の方と相談をし、了承を得た上で、自分で下校をしてもらうことも可能です。

重ねてのお願いになりますが、登校前には検温をし、体調が悪い場合は無理して登校をすることがないように、よろしくお願いいたします。

