

ほけんたより 3月

北島中学校
R6年3月

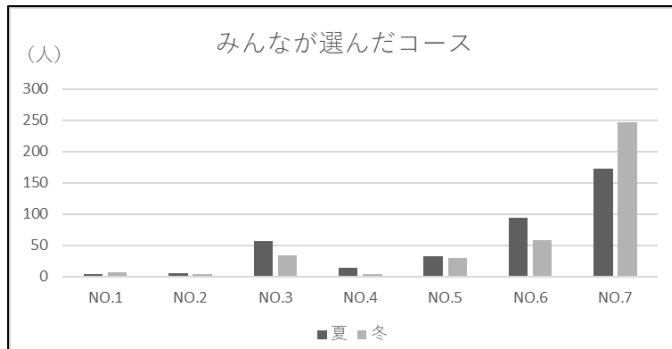
少しずつ暖かくなり、地面にはタンポポや菜の花が、木には桜の花が咲き始めるなど、春らしさを感じられる時期がやってきました。植物の開花に触れ、季節を感じることで、心が癒やされリフレッシュできます。たくさんのきれいな花が咲く春を楽しんでみましょう。



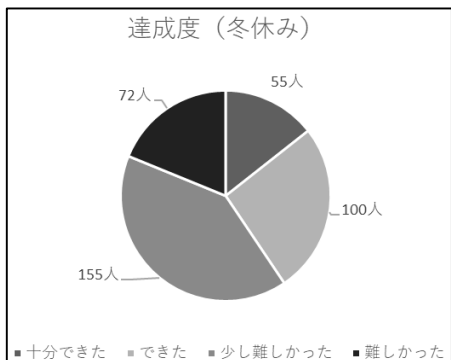
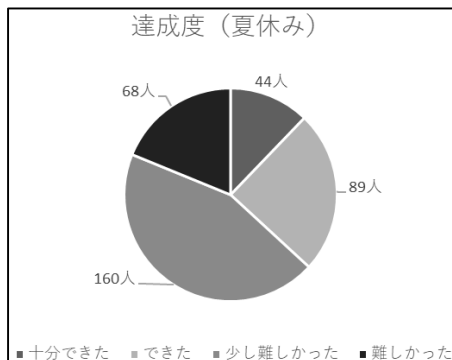
1・2年生のメディアコントロール・チャレンジの結果

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。夏と冬で共通して、コース7「自分で取り組みを決める」、コース6「1日1時間半まで」の順で選ぶ人が多かったです。夏休みの取り組みを振り返って、自分に合ったコースに変更した人もいたようです。また、冬休みは夏休みに比べ、「十分できた」と「できた」の人数が増えていました。(夏休み:133人→冬休み:155人)

春休みは、メディアコントロール・チャレンジは実施しませんが、4月からの新しい環境での生活のために、生活リズムを整えておくことが大切です。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
- 朝から寝るまでしない
 - 夕方から寝るまでしない
 - 夜だけしない
 - メディア 1日30分まで OK
 - メディア 1日1時間まで OK
 - メディア 1日1時間半まで OK
 - 自分で取り組みを決める (例:メディア1日2時間まで OK)



3月3日は「耳の日」 耳を大切にしたい生活ができていますか？

イヤホン
難聴
に
注意!



イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けていると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。
イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

- 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

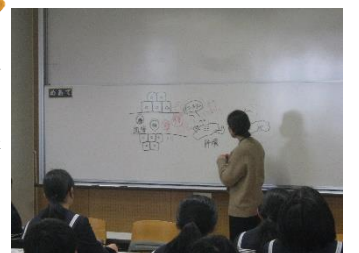
1年生「生活習慣病予防教室」

2月7日(水)北島町保健相談センター 子育て支援課の保健師さん、管理栄養士さんに生活習慣病予防についての講話をしていただきました。

お菓子に含まれている砂糖の量についてのクイズでは、結果を見てとても驚きましたね。1日の砂糖の量は、20gまでがよいということでした。これは飲み物や食事に使われる調味料も含めた量です。糖の分解をしているインスリンの無駄遣いを防ぐためにも、砂糖の量を意識した生活を送りたいですね。

また、朝に光を浴びてセロトニンの分泌を促進すること、夜は早く寝ることが、様々な病気の予防に繋がることも学びました。

食事や睡眠、運動不足などの悪い生活習慣は、今すぐには影響がなくても、5年後、10年後に体の不調となって現れる可能性があります。将来の自分の姿を思い描いて、日々のよりよい生活を送りましょう。



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、環境の変化に戸惑うこともあるかもしれませんが、健康に気をつけて、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。

