

ほけんだより **7月**

令和4年7月4日
第4号
出雲崎中学校 保健室

ハッピーライフウィークの結果をお知らせします

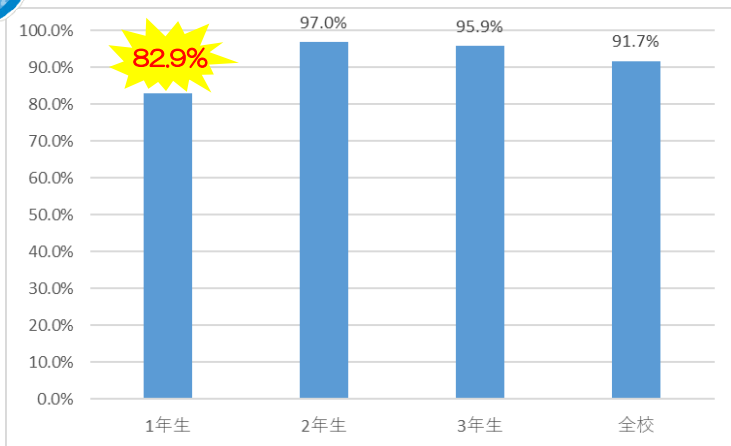
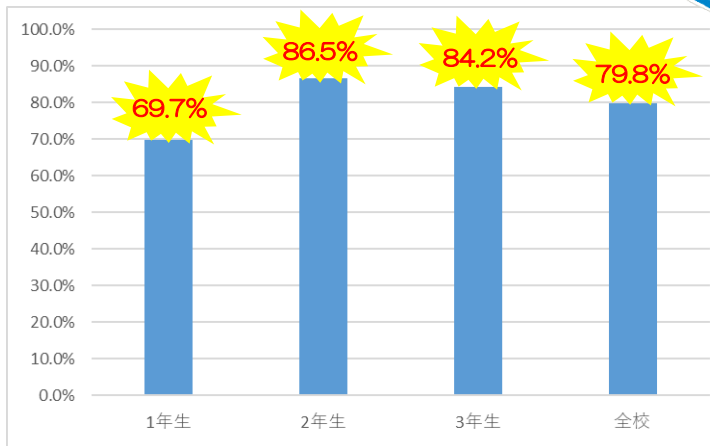
6月実施のハッピーライフウィークが終了しました。1年生は中学校での初めてのハッピーライフウィークでしたね。自分の目標に向けて頑張ることはできましたか？

以下は、目標を達成できた人の割合と、保護者の方からの評価です。

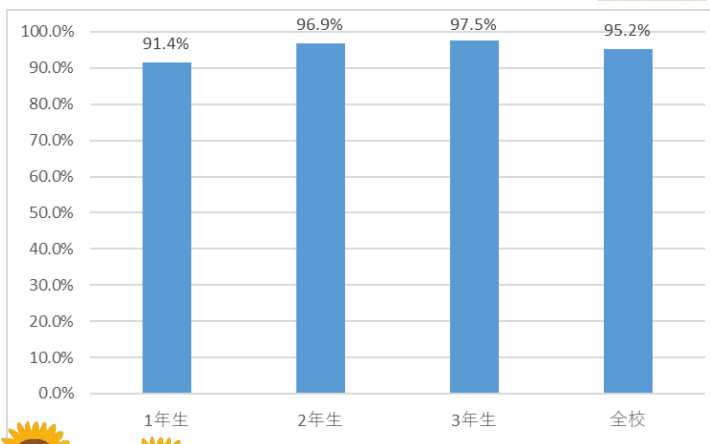
自分で決めた就寝・起床の目標時刻を守れた人



学習以外のメディア利用時間が2時間以内の人



主食の他に、おかず1品以上のバランスの取れた朝食を食べた人



睡眠についてしてみると、全学年が90%以下という結果です。休日に睡眠時間が乱れてしまう人が多いようです。月曜日の午前中、やる気が出ない…眠たい…そんな人はいませんか？ついつい夜更かししたくなるかもしれませんが、休日の睡眠が関係している場合があります。

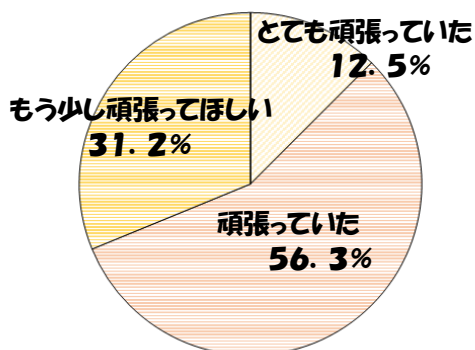
朝食については、「主食は食べるが、おかずを食べていない」等の、「バランスよく」という点が達成できない人もいました。朝食は、体を目覚めさせる1日の活力です。全校100%を目指しましょう。

メディア利用時間について個別でみると、平日に5時間以上使用している人もいました。大切なことは、「自分をコントロールする力」です。ハッピーライフウィークが終わった今、再度メディアコントロールリーフレットを確認し、望ましい生活習慣について考えてみましょう。

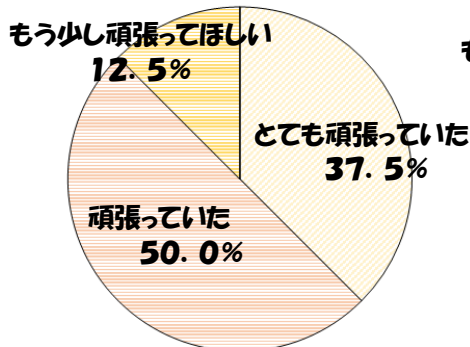
保護者の皆様の評価をみると、「頑張っていた」の評価を多くいただくことができました。次回は、「とても頑張っていた」が今よりも増えるといいですね。



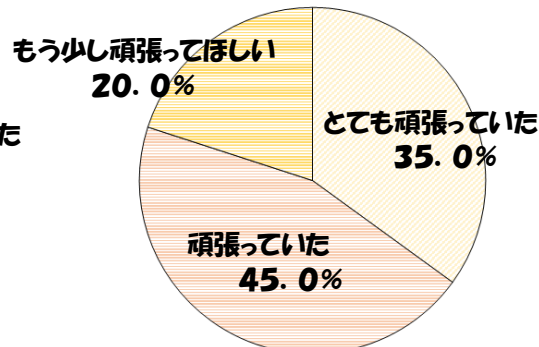
保護者評価(1年生)



保護者評価(2年生)



保護者評価(3年生)



「保護者の方からの一言」を一部ご紹介します。

- ・メディアを利用しすぎることなく、睡眠時間も十分とれていました。親が見ていないところでも、メディアの利用をしっかり守れるようこれらからも頑張ってください。
- ・自分のめあてに向かって、よく取り組んでいました。ハッピーライフウィークでなくとも、心がけている様子があります。この調子で継続してください。
- ・主にタブレットの使用時間が多いと思う。今やらなきゃいけないことを考えて生活してほしい。

皆様、ご多用の中カードのご記入を大変ありがとうございました。



保護者の皆様へ

春の健康診断が終了しました。 結果のお知らせを配付します。



予定されていた健康診断が全て終了しました。保護者の皆様、保健調査票のご記入・ご提出や、検診準備のご協力等、大変ありがとうございました。

「家庭連絡封筒」に入れた状態で、以下の書類を配付します。

配付物	対象者
健康診断結果のお知らせ	全校生徒
視力のお知らせ（治療勧告書）	視力測定でB以下の生徒
眼科定期健康診断の結果について（治療勧告書）	眼科検診の結果、病院受診が必要な生徒
色覚検査の結果について	1年生の色覚検査実施生徒

「健康診断結果のお知らせ」につきましては、欠席等により、未受診の項目があるご家庭は、該当箇所が空欄となっています。

治療勧告書が配付されたご家庭は、早めの病院受診をお願いいたします。受診の結果を医療機関から記入していただき、再度学校へ用紙のご提出をお願いいたします。

配付された書類に関して、ご不明な点やご相談等がありましたら、中学校 養護教諭（78-2137）までご連絡をお願いいたします。

「家庭連絡封筒」のみ、7月8日（金）までに、学級担任へご提出をお願いいたします。



7月20日（水）に、学校保健委員会を開催します。

先日、保護者様宛に、出雲崎中学校 学校保健委員会のご案内を配付させていただきました。

学校保健委員会とは、「学校における健康に関する課題を研究協議し、健康づくりを推進するための組織」です。

昨年度までは出雲崎小学校と中学校合同で実施していましたが、今年度はそれぞれの実態や発達段階に即した課題をテーマに、各校で実施することとします。今年度の出雲崎中学校の学校保健委員会は、生徒を主体として、心身の健康について考える機会としたいと考えております。

テーマは、「自分や他者を理解し、お互いが気持ちよく過ごせるようなアサーションを学ぼう」です。（アサーション…「自分のことを大事にすること、他人のことも大事にすること、自他を大切にしたコミュニケーション、自他を大切に自己表現」の総称）

講師は、出雲崎中学校 スクールカウンセラーの稲場 健様（新潟中央短期大学 幼児教育科 准教授）です。

保護者の皆様にもぜひご参加いただければ幸いです。ご参加いただける方は、「出席票」を7月11日（月）までに学級担任へご提出ください。よろしくをお願いいたします。

