

保健たより



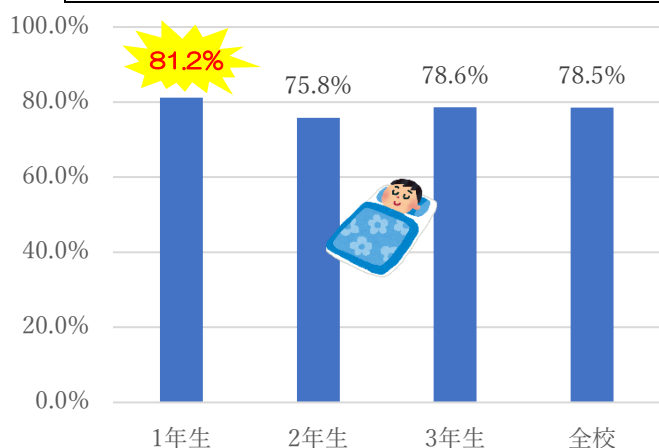
令和4年7月4日
第4号
出雲崎中学校 保健室

ハッピーライフウィークの結果をお知らせします

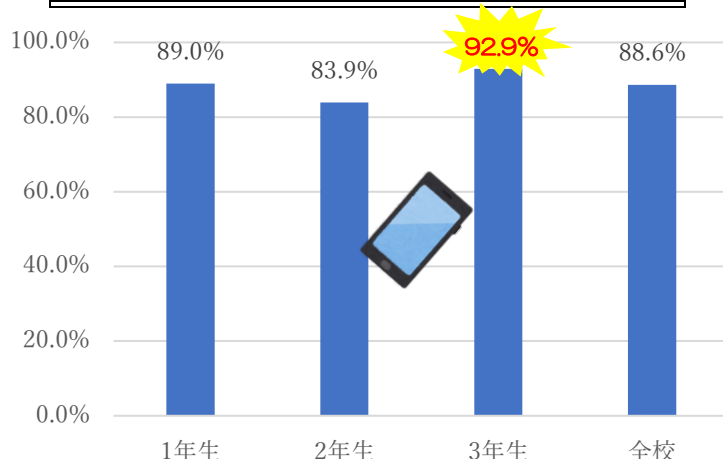
6月実施のハッピーライフウィークが終了しました。1年生は中学校での初めてのハッピーライフウィークでしたね。自分の目標に向けて頑張ることはできましたか？

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。

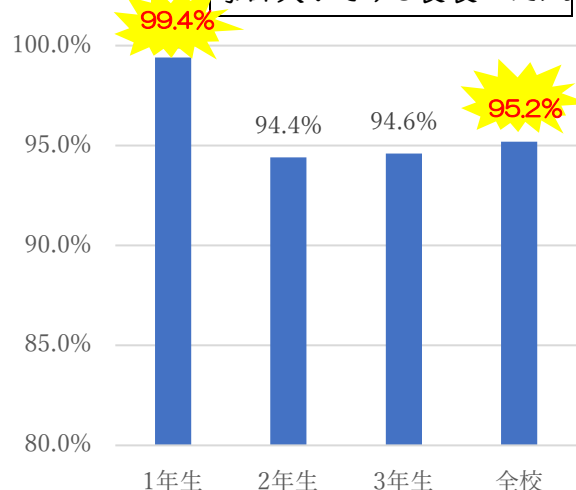
自分で決めた就寝・起床の目標時刻を守れた人



学習以外のメディア利用時間が2時間以内の人



毎日欠かさず3食食べた人



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。

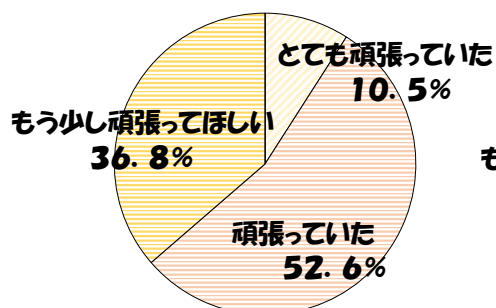
食事については、どの学年も90%以上の生徒が3食欠かさず食べれたようです。特に朝食は、体を目覚めさせる1日の活力です。全校100%を目指しましょう。

メディア利用時間について個別でみると、平日に6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。

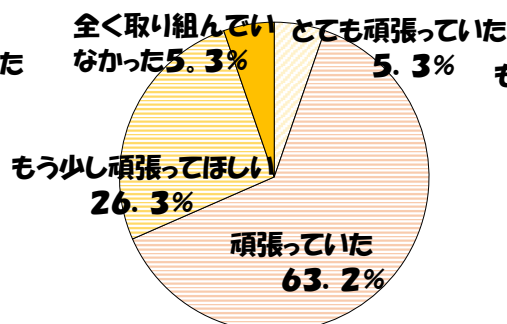
保護者の皆様の評価をみると、「頑張っていた」の評価を多くいただくことができました。次回は、「とても頑張っていた」が今よりも増えるといいですね。



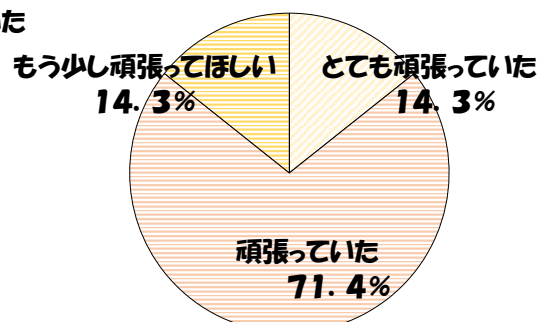
保護者評価(1年生)



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。

- ・勉強している時間が確実なものとなったので、自由時間とのメリハリが出て気持ちの切り替えもできやすさを実感したのでは!継続を!
- ・メディアの利用時間が減ったので、外で自主練の時間も増えました。続けて下さい。
- ・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。

全校生徒に「健康診断の結果のお知らせ」の用紙を「家庭連絡封筒」に入れた状態で配付します。

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。

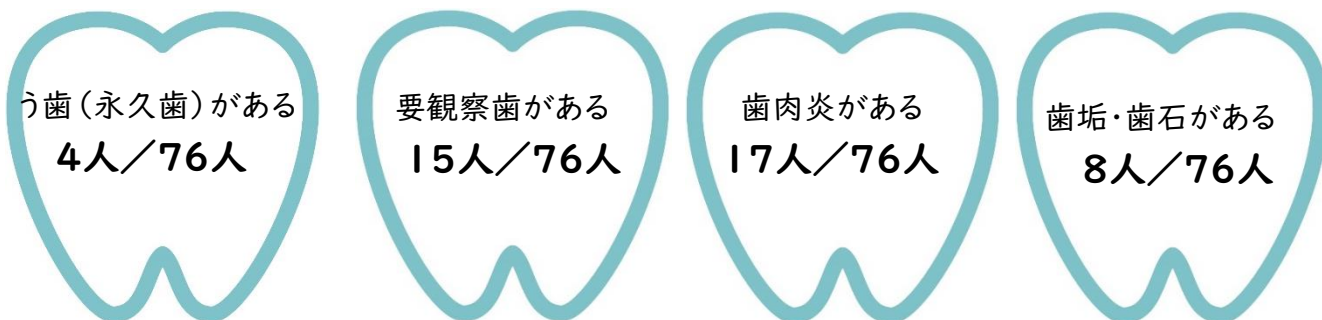
配付された書類に関して、ご不明な点やご相談等がありましたら、中学校 養護教諭(78-2137)までご連絡をお願いいたします。

「家庭連絡封筒」のみ、7月14日(金)までに、学級担任へご提出をお願いします。

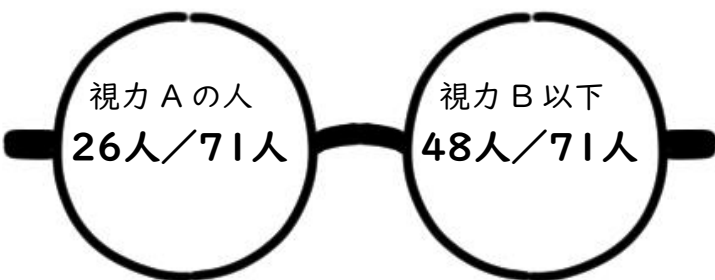


出中生のちょこっと健診結果

歯科検診結果



視力検査結果



歯科検診では、う歯は少なかったでしたが、歯肉炎が多かったです。歯肉炎とは歯茎が赤く腫れたり、