

保健だより 10月号

令和6年10月16日

墨田区立竪川中学校 保健室

朝晩は冷え込むようになりました。日中との気温差もあり、先週はのどの痛みや頭痛、腹痛、発熱などで体調を崩して欠席する人や保健室に来室する人が多くいました。校内での流行はみられませんが、都内ではマイコプラズマ肺炎に罹患する人が増えています。

文化祭も近づいてきています。元気に参加できるように、服装の調整や丁寧な手洗いで体調に気をつけて過ごしましょう。

お知らせ

10月24日(木) 歯科健診

【対象】

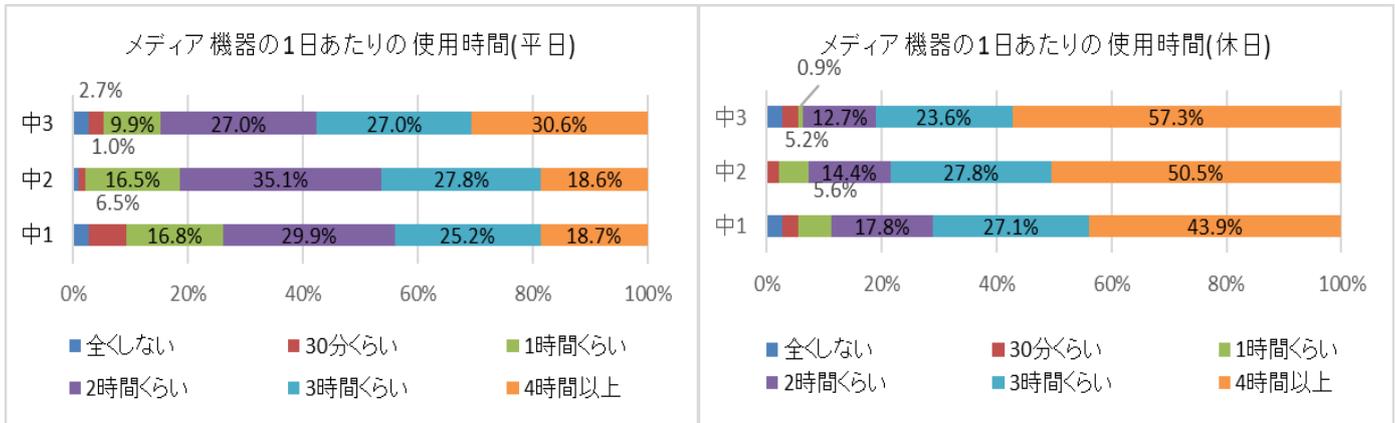
- ・5月の健診でむし歯になりそうな歯があった人
- ・歯肉炎になりそうな状態だった人
- ・健診を欠席した人

上記の内、歯科を受診していない人

受診済みの人は、受診報告書を提出してください。

メディア機器の使い方を考えよう

保健委員会の生徒と一緒に、メディア機器(スマホ、タブレット、ゲームなど)の使い方について全校で考えていく取り組みを始めました。まずは、9月末に全校を対象にアンケートを実施しました。その結果を掲載します。

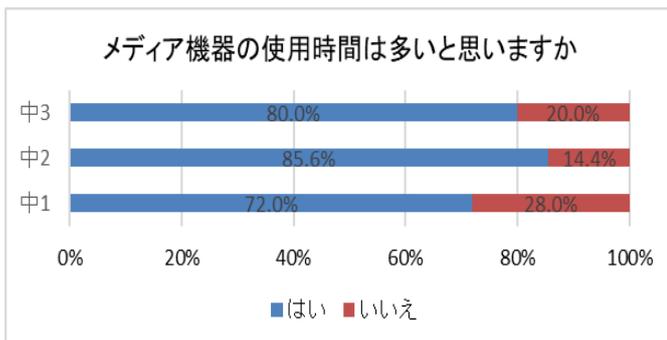


<保健委員生徒による考察>

平日は1年生 2,3時間 2年生 2時間 3年生 2,3時間 の人が多い。

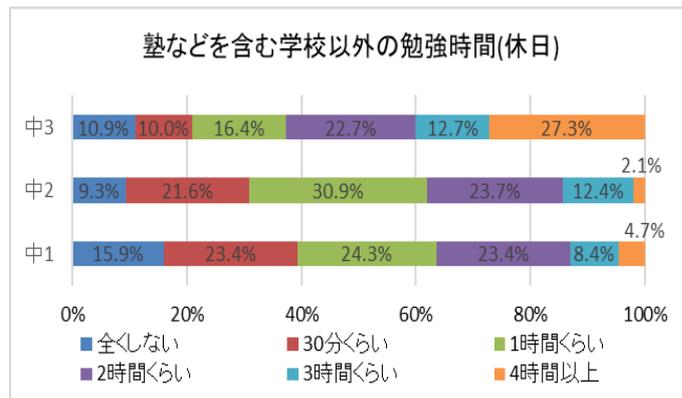
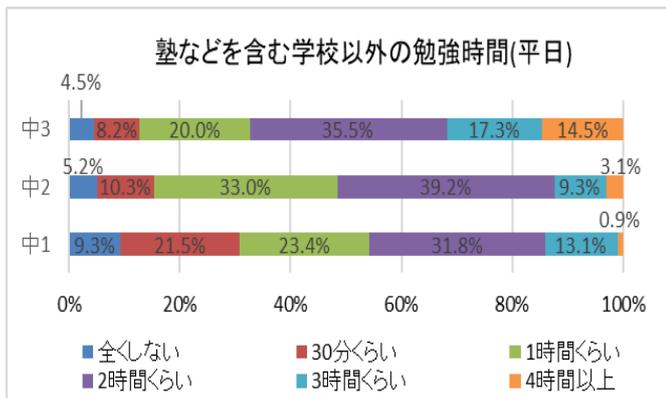
平日よりも圧倒的に休日の利用が多い。

よく使用するアプリは YouTube、LINE、TikTok、Instagramの他にロブックス、プロスタなどのゲームアプリも多かったです。



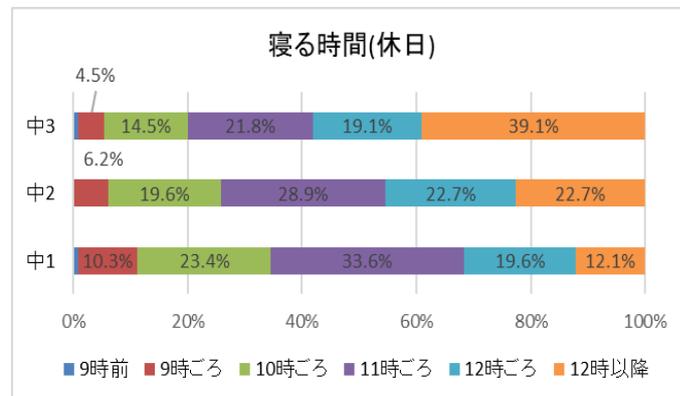
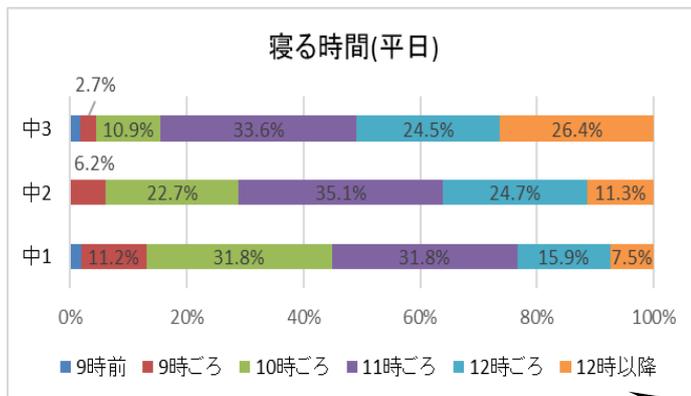
<保健委員生徒による考察>

自分の使用時間が多いと思った人がほとんど。1年生が「いいえ」と答えている人が多い理由は、メディア機器をあまり使う機会のない人もいると思うから。



<保健委員生徒による考察>

- ・まったく勉強しない人が休日のほうが多い。
- ・学年が上がると共に勉強時間が増えている。3年生の勉強時間が長い。
- ・1時間ぐらい勉強している人は、平日も休日も変わらない。



<保健委員生徒による考察>

- ・12時以降に寝ている人が多い。
- ・12時以降は休日のほうが多い。
- ・9時ごろが少ない(特に2年生)。
- ・3年生の寝る時間が遅い。
- ・1年生の寝る時間が早い。

朝、すっきり起きられていますか？午前中から眠くなっていませんか？十分な睡眠時間が確保できていない人も多そうです。

メディア機器の使用時間が多いと感じている人が約80%いました。「使い過ぎだなあ。」と思いつつも、ついつい使ってしまうのがメディア機器です。スマホ依存、ゲーム依存になりかけていませんか？

メディア機器は便利で、生活になくてはならない物になりました。その一方で、デメリットもあります。今後、メディア機器の使い過ぎによる健康への影響を保健委員からクラスの皆さんへ伝えていきます。使い方について考えるきっかけにしてみてください。

今までの人生で、ネットに何時間費やしたか計算してみましょう。

$$a \text{ 時間} \times 365 \text{ 日} \times b \text{ 年} = c \text{ 時間}$$

何日間連続でやり続けたか計算してみましょう。

$$c \div 24 = d \text{ 日}$$