

保健だよ！ 11月

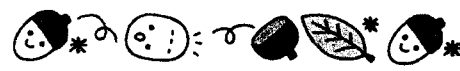
豊田市立豊南中学校

平成 23 年 11 月 11 日

保 健 室



11月8日は、「いい歯の日」。



お昼の放送で、保健委員の2年生代表が「歯の健康」について紹介しました。

・夏休み前の歯科検診では、“むし歯あり”の生徒は、全校で223人でした。10月までに治療をした人は、56人(25%)です。むし歯は、自然には治りません。まだ、治療をしていない人は、早めに歯科医に診てもらってください。

☆治療が済んだ人は、歯科検診結果の下部「歯科治療報告書」の提出をお願いいたします。



メディアに関する健康学習会（2年生）

11月2日(水)に、2年生を対象にメディアに関する健康学習会を開催しました。



講師に、愛知教育大学教育学部講師 山田浩平先生をお招きして、情報モラルやメディアが与える心身への影響について学習しました。参加して下さった保護者の皆様、ありがとうございました。

感想を紹介します。

★メディアとは、人に情報を伝える技術という大切な役割をしているけれど、正しい情報ではなかったり、使いすぎると身体にも影響を与えることが分かりました。

★山田先生のお話を聞いて、確かに8時から10時の間のCMで、たばこのCMは見たことがないし、有名なタレントさんも出ていないなと少しびっくりしました。

◎ゲームなどのやりすぎは、脳にもよくないし、欲求のコントロールなどができなくなるので、外で元気に遊んだり、家族と会話をする時間を増やしていこうと思います。

★メディアは心だけではなく、体にも影響があるなんてすごく怖いなあと思いました。

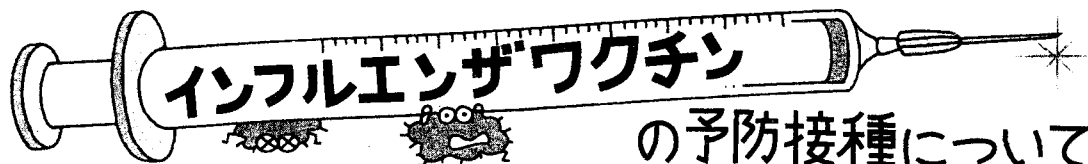


◎これから、私の家でもノーテレビデーをして、家族のふれあいを大切にしたいです。

◎テレビやゲームを1日1時間ぐらいにして、ゲーム脳にならないようにしていきたいです。

◎自由な時間を過ごすということは、気分転換できるなどのよいことがあるけど、困ることも増えていくんだと考えさせられました。

◎話を聞いてから、丸2日間はノーメディアデーをやりました。体が軽くなってきて、寝る時間も早くなりました。



10月から、各医療機関でインフルエンザの予防接種が始まりました。予防接種をしてから、体内で免疫を獲得するまでに1か月ほどかかります。体調を整えて、早めに接種されることをお勧めします。また、日ごろから、うがい・手洗い・十分な栄養と睡眠など、感染予防や免疫力を高める生活がとても大切です。

姿勢強調週間チェックカード

H23.11.14 保健委員会

(年 組 番)

1日をふりかえって、帰りの会でチェックしましょう。



※となりどうし注意しあえるといいね!!

授業中は態度よく、姿勢に気をつけましょう

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	おまけの項目		担任の先生のチェック
									授業の始まりのチャイムがなる前に席に着けたか。	つめ・服装など身なりは良いか。	
チェックのしかた ↓ ◎ だいたい良かった。↓○ △ よくないことがあった。↓△ × ほとんど駄目だった。↓×	ムな話をしなかったか。	よそごをしなかったか。	先生の話を目で聞けたか。	いすに深く座っていたか。	背すじがのびていたか。	ほおづえをつかなかったか。	あくびをしなかったか。	足が机の外へ出ていなかったか。			
11月14日(月)											
11月15日(火)											
11月16日(水)											
11月17日(木)											
11月18日(金)											

< 全体の反省を書きましょう >



★ 帰りの会でチェックしたら、担任の先生にみてもらいましょう。

★ 18日(金)に、1週間の反省を書いて、担任の先生に提出してください。(担任の先生は養護教諭に提出願います)