

# ひだまり

滑川市立滑川中学校 保健室

保健日より 5月号

新学期が始まって、まもなく一カ月。たくさんの出会いや行事に押し流されるように過ごしている人も多いことでしょう。ぴんと張り詰めていた気持ちが、ふとゆるんで、急に疲れを感じるのもこの時期。そんな時には、どうぞゆっくり休んでください。必要な休養をとった後には、自然に元気が湧いてきますよ。



## 健康診断の治療カードは、必ず保護者に渡し、専門医でしっかりみてもらいましょう！

健康診断が少しずつ終わり、異常の疑いがある人には結果通知の用紙を渡しました(聴力、視力、内科、3年歯科)。それぞれの専門医にかかり、治療が必要な場合はしっかりと治療し、元気な学校生活を送れるようにしましょう。治療カードに関して、何か不都合な点や、不明な点がございましたら、保健室までお問い合わせください。

未治療者には夏休み前等に、再度、治療を進めたり、治療の進行状況を確認したりしますので、早めの受診をお願いします。(毎年、保護者懇談会の際に、治療カードが保護者に渡っていないことが判明するケースがありますので、ご注意ください。)



病気がみつかったら  
早くお医者さんへ行こう

## 5月の健康診断日程

- 2日(水) 歯科検診(2年)
- 7日(月) 心臓検診(1年)
- 8日(火) 尿検査2次(対象者)
- 29日(火) 耳鼻科検診(3年、2年)
- 30日(水) 耳鼻科検診(1年、2年)

## 今年度のアクションプラン

保健は「生活のリズムを整えて朝食を摂取することのできる生徒を育てる」を目標に取り組みます！

今年度も、アクションプランの目標の一つとして「生活リズムを整えて朝食を摂取することのできる生徒を育てる」を目標に掲げ、活動をしていきます！「生活リズムを整える」こと、特にメディア機器との接触時間と睡眠時間を改善し、朝食摂取率向上や内容の充実につなげていきたいです。

メディア機器との接触時間は、年々増加傾向になるように感じます。テレビやテレビゲームはもちろんのこと、オンラインゲームやアメーバなどのソーシャルネットワーク、プロフやブログなど、子どもたちを取り囲む環境は急変に変化しています。時間の使い方を間違えると、学校生活にも影響が出ます。ぜひ、自分で生活を律し、有効に時間を使うことができる生徒になってほしいと思います。そのことが健康や学力にもつながります。



# 2年生のクラスで、生活時間の見直しをしました！

4月14日（土）の授業参観の折に、2年2組、5組、6組の学級活動の時間に、「中学2年生としての生活を考えよう」と題し、よりよい生活習慣になるように生活の振り返りを行いました。当日はどのクラスも、たくさんの保護者の方に参観いただき、今後の家庭での協力も期待されます。今回実施しなかった他のクラスは、後日同じ内容の授業を実施する予定になっています。

授業では、睡眠時間を確保する事の大切さ（成長ホルモンの分泌、自律神経のバランスとの関係）や、ゲーム脳の話等を聞いた後に、自分の生活リズムをプリントに計画してみました。2年生はサンドイッチで例えると具に当たる時期。1年生と3年生のパンの部分がどんなにおいしくても、具がすかさずかでは残念ですよ、というお話もされました。2年生が充実した毎日を送ることができるよう、保健室からも応援しています！

<当日の授業風景と板書>



## 当日参観された保護者の感想

- ・ 自分の生活を見直し、基本的な生活習慣を身に付け、生活のリズム（自分に合ったもの）を整えることで学力もつき（もちろん部活動の充実も）、充実した生活を送れることを親子で確認したよい時間になったと思います。帰ったら、どんな生活表を作ったのか聞き、親としてバックアップしたいと思いました。  
\*我が家の場合。私の帰宅が遅く、晩御飯が遅くなり、子ども自身の生活リズムを崩しているのが親自身です。もうちょっと子どものために努力したいと思う時間になりました。
- ・ 最後に具体的な行動計画を立てさせたのがよかったと思います。後は、これをどのように受け止め、行動に移すかは個人の問題となります。

## 授業後の生徒の感想

- ・ 普通寝ている時間などを振り返ってみると、成長するのに大切な時間に起きていることがあるので、早めに寝るようにしたいです。
- ・ 授業はすごくためになって、これからは計画を立てて行動するといいいことが分かったので実践します！
- ・ 今日の学級活動で目標を立てました。何時までに寝るとよいか分かったので、意識していけたらよいです。
- ・ この間の生活の計画を立てた授業では、自分自身の心に負けてしまってテレビばかり見ている時があれば、勉強しなくちゃと自分に勝って勉強できた時もありました。自分の生活リズムの悪さに気づき、ほとんどの日は勉強中心のよい生活を送れています。勉強にやる気が出ない時は、小さなことを続けることをしてみたいと思います。僕は、その小さな事を読書にし、勉強する前に数分読書をして心を整えると、集中して勉強することができると思います。