



ほけんだより1月



千葉市立末広中学校 <1月の保健指導> R8. 1. 16 (金)

新しい年が始まり、半月が経ちました。今年は、「^{うま}午年」、何事も「うまいく」1年になるといいですね。3年生の皆さんは、本格的に入試が始まります。2年生はもうすぐ自然教室です。体調には十分注意して過ごしましょう。

【今月の保健目標】

換気をしっかりして、感染症を予防しよう！

【今後の予定】

24日(土)~31日(日)

2年生 自然教室

事前健康観察

家で体温を測り、体調チェックをしてから登校しましょう。

現在、保健委員会が、休み時間に換気の放送や二酸化炭素濃度チェックをしたり、毎日、加湿器の準備をしたりして、室内環境を整えてくれています。きれいな空気の中で、快適に過ごしましょう。



1 二酸化炭素が たまるから  みんなの吐く息で 二酸化炭素の量がど ンドンアップ。体の 不調につながります	2 ウイルスが たまるから  空気中をただよう 細菌やウイルスが体 に入り込むリスクが 高まります	3 ホコリや ダニ・カビが 増えるから  アレルギーの原因 になります。知らな い間に吸い込んでし まっているかも...
---	--	--



【保護者の皆様へ】

*食物アレルギー調査(1・2年生): 食物アレルギーがある生徒を対象に実施します。新たに対応を希望される方は、速やかに学級担任までご連絡ください。(書類の〆切 1月29日です。)

【保健委員会】 12月8日～17日実施

手洗い実験の結果

12月に、保健委員会が手洗い実験を行いました。

1・2年生とE組の生徒143人が参加してくれました。「洗っているつもりでも、結構、落ちていないところがわかった」「もっとちゃんと洗おう」という感想がありました。



👏 洗い残しが多かった部分 👏

- 第1位 指先(81人)
- 第2位 手の甲・指と指の間(各74人)
- 第4位 つめ(71人)

水が冷たい時期ですが、実験で洗えていなかった部分を意識し、

「**石けん手洗い30秒**」を行って、感染症を寄せつけないようにしましょう！

きれいに洗った手を拭くための、**清潔なハンカチ**も携行しましょう！



【保健委員会＆保健室共同企画】

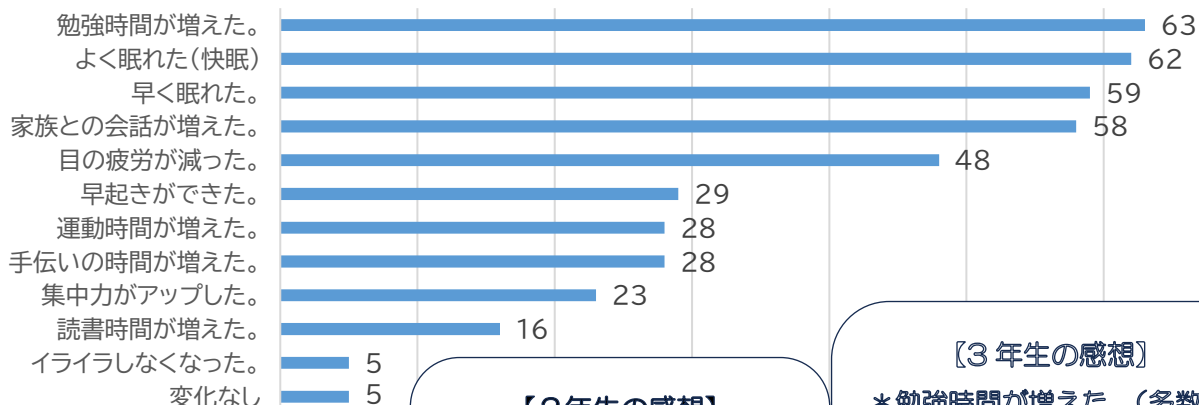
冬休みアウトメディアチャレンジ

夏休みに引き続き、冬休みも「アウトメディアチャレンジ」を実施しました。

事後アンケートに回答してくれた215人のうち、163人がチャレンジしました。挑戦回数は、「3回」の人が最も多く、9割の人が自分の決めた目標を達成できました。冬休み中の平均使用時間は、「4～6時間（31%）」「2～4時間（29%）」が多かったです。

自分の生活を振り返り、使い方を考える機会になったと思います。以下、アンケート結果と感想の一部を紹介します。時間を賢く、有効に使って、心も体も元気に過ごしてください！

アウトメディアチャレンジをしての変化(複数回答) 数字は人数



【1年生の感想】

- * 家族との時間が増えた。
- * 睡眠時間が増えた。
- * 食事に集中できた。

【2年生の感想】

- * 宿題を進められた。
- * 眠れて疲れが取れた。
- * 家族と話す時間が増えた。
- * 3年生に向けて使い方を考えたい。

【3年生の感想】

- * 勉強時間が増えた。(多数)
- * メリハリがついた。
- * 家族との会話が増えて、食事時の雰囲気よかった。
- * 物事に集中できた。