

ほけんだより9月

千葉市立末広中学校<9月の保健指導> R7. 9. 18(木)

【保健目標】

睡眠をしっかりとって、
生活リズムを整えよう！



あなたのベストな睡眠時間は？
時間です。



何時に寝て
何時に起きれば
いちばんスッキリする？
ベストな睡眠時間は人それぞれ。
確かめておきましょう。

★生活リズムを整えるポイント★

1 寝る前にスマホを見るのを
やめて早く寝る



2 朝は、余裕を持って、
同じ時間に起きる。



3 ゆっくり朝食を食べて、
1日をスタート



いつもより多めの睡眠で、毎日、心と体の
疲れをリセットし、秋の行事を楽しみましょう。

【保健行事】

9/29(月) 思春期教室事前学習
3年生・E組

10/1(水) 思春期教室 3年生

※ 助産師講話について、希望する保護者
の方は、申込みの上ご参観ください。

10/8(水) 秋の歯科健診

春の健診でむし歯になりそうな歯・初期
の歯肉炎があった人が対象です。

※ 対象者に後日、連絡します。

【毎日の持ち物】

水筒を持参しよう。
体育館冷水器が故障中です。
水筒を持参し、こまめに水分補給を
してください。

からだ 心 疲れていませんか？

からだ

の
不調は
あり
ませ
んか？



- ☐ 頭が痛い
- ☐ お腹が痛い
- ☐ 食欲がない
- ☐ めまいがする
- ☐ 何となくだるい
- ☐ 朝、起きづらい
- ☐ ぐっすり眠れない

CHECKLIST

- ☐ 落ち着かない
- ☐ やる気が出ない
- ☐ イライラする
- ☐ 不安やあせりを感じる
- ☐ 気もちが沈む
- ☐ なにをするのも面倒くさい
- ☐ 集中できない

心

の
不調は
あり
ませ
んか？



何か心配なことがある人は、これから始まる教育相談
で希望の先生と話したり、気軽に保健室に相談に来たり
してください。木曜日は、スクールカウンセラーの南部
先生に相談することもできます。

一人で抱え込まないことが大事です！！

夏休み アウトメディア チャレンジ結果報告

今年も夏休みに、保健委員会と保健室共同企画で「アウトメディアチャレンジ」を実施しました。事後アンケート回答者222人（うちチャレンジ実施者165人）の結果は下の通りです。

スマホやゲーム、テレビなどのメディアを使う時間を上手にコントロールし、「依存」にならず、賢い使い方ができるといいですね。おうちでも話題にしてください。

結果は学年フロアに掲示しますので、ご覧ください。

【普段のメディア使用時間】

1位	2時間以上4時間未満	70人(31.5%)
2位	4時間以上6時間未満	49人(22.1%)
3位	6時間以上8時間未満	27人(12.2%)



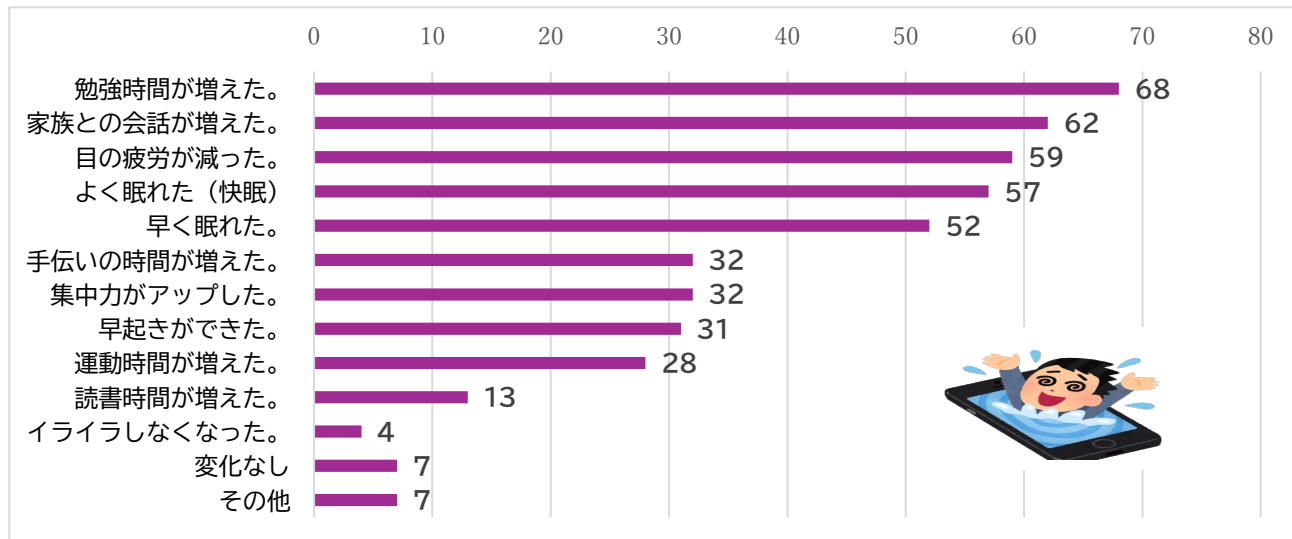
脳の疲労とストレスの軽減・新しい発見に期待！

【依存レベルチェック】（複数回答）

1位	メディアに夢中になっていると感じる。	155人(69.8%)
2位	予定していたよりも長くメディアを使用してしまう。	148人(66.7%)
3位	メディアの使用時間がどんどん増えている。	95人(42.8%)
4位	メディアの使用時間を制限したり、やめようとしたが、うまくできなかったことがある。	77人(34.7%)
5位	嫌な気持ちや不安な気持ちから逃げるためにメディアを使うことがある。	67人(30.2%)

【アウトメディアチャレンジをしての変化】（複数回答）

数字：人数



【感想】 ＊勉強時間が増えた。＊集中できた。＊早く眠れ、早く起きられた。＊目覚めがよかった。

＊自分の時間が増えた。＊家族や友達との会話が増えた。＊やることを後回しにしなくなった。

＊自分をコントロールできるうれしさを感じた。＊時間に余裕を持つことができた。＊外で遊んだ。

＊使用時間が確かに長くなっていることに気づいた。＊思っていたよりも生活できた。

【保健委員から、生徒の皆さんへ】 ＊自分が決めた時間内で使用しよう。（1年生）

＊寝る1時間前はメディアを使用しないで、快眠しよう！（1・2年生）

＊使用時間や使い方を考えることが大切です。（2年生）

＊今後も自分でアウトメディアチャレンジをして、勉強時間を増やそう！（3年生）

＊ご飯を食べる時は、メディアをやめて、家族との時間を大切にしよう！（1・3年生）

