



令和5年度3月号
上天草市立姫戸中学校
保健室 柴田 美紅

姫戸中 HP
随時更新中!



今年度も残すところ1か月となりました。毎年思いますが、本当に1年が過ぎるのはあっという間ですね。3年生はあと少しで卒業ですね。3年生は卒業後に向けて、1、2年生は次の学年に向けての準備をしっかりと行いましょう。

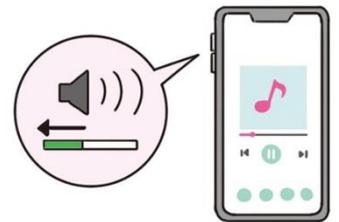


今月の姫中花壇「梅」

イヤホンヘッドホン 使用上の注意

⚡ 大音量・長時間は厳禁！

近年、問題になっている“ヘッドホン難聴”。スマホや携帯型音楽プレーヤーの普及で、いつでも・どこでも聞けることが、耳に負担をかけることにもつながっています。また、「イヤホンをつけたまま寝た。」という話も聞きます。なるべく音量を抑え、流しっぱなしは控えましょう。



⚡ 交通事故の一因に？！



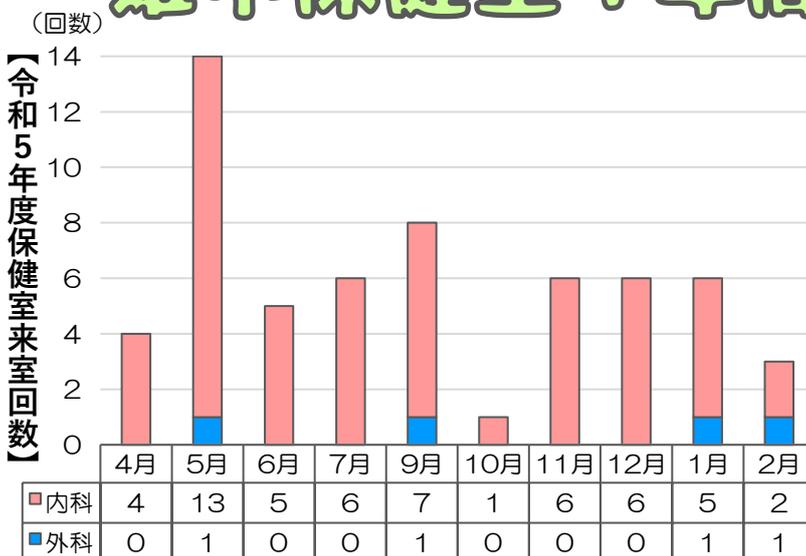
イヤホン・ヘッドホンで音楽などを聴きながらの自転車運転は、交通事故の危険性が高まります。私たちが多くの情報を得ている耳をふさぐことで、周囲の自動車や歩行者、さまざまな危険を察知しづらくなってしまいます。

⚡ 音漏れがトラブルの元にも！

電車やバスなどの公共交通機関は多くの方が利用します。イヤホン・ヘッドホンから漏れる音は不快に感じられ、乗客同士のトラブルに発展することも。お互いに気遣い、相手を思いやることが大事なマナーです。



姫中保健室1年間の振り返り

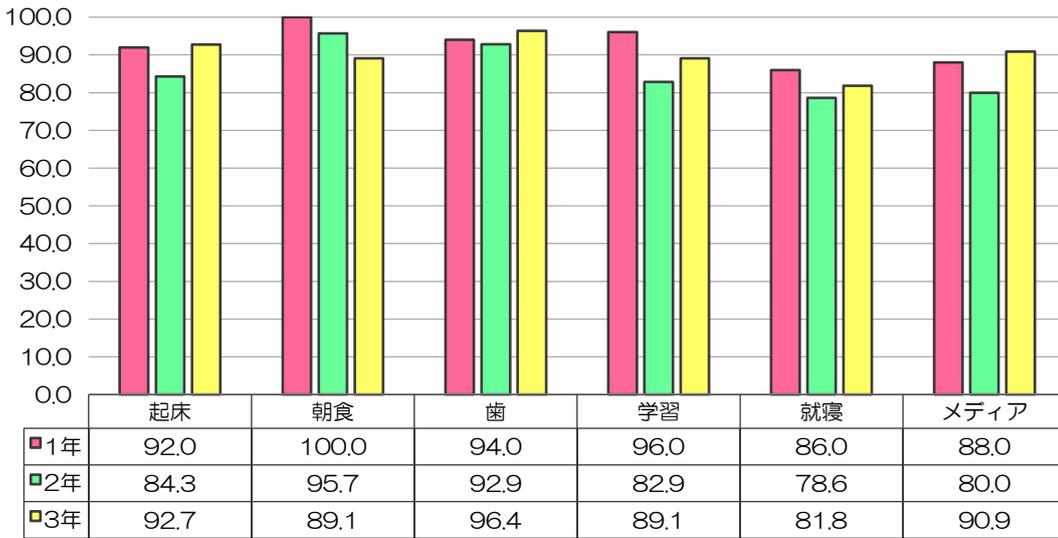


令和5年度は、合計59回（2月末時点）の保健室来室がありました。記録をしているのはケガや病気ですが、その他にも「身長・体重測らせてください。」「ジャージ・制服のリボン・靴下など貸してください。」「つめ切らせてください。」などの理由で来室する人もいました。姫戸中は、ケガでの来室はほとんどありません。安全に過ごせている証拠ですね！残り1か月も健康に過ごせますように…！



ヘルシープロジェクト集計結果

2月分



ヘルシープロジェクトの項目

起床：決めた時刻までに自分で起きた
朝食：朝ご飯を食べた
歯：食後に歯磨きをした
学習：自分が決めた時間学習を行った
就寝：決めた時刻までに寝た
メディア：就寝前にスマートフォンやゲームの使用を控えた

☆2月の Perfect 者☆

3年：隼斗さん、絢菜さん、美海さん
 2年：采奈さん、侑来さん、隆翔さん
 1年：明日香さん、楓夏さん

今月の重点項目は、「朝ごはんを食べる」でした。1年生はほぼ毎回この項目は100%達成です！今年度最後のヘルシープロジェクトだったので項目を意識して取り組んだ人が多く、全項目で達成率が高くなりました。今年度のヘルシープロジェクトは2月で最後でしたが、今後も各項目を意識した生活を送り、規則正しい生活で健康に過ごせるようにしましょう。

1年間 Perfect 賞

3年：絢菜さん
 1年：明日香さん
 毎月全項目パーフェクトでした！すばらしいです！



体力向上の取組をしました！

健康委員会の取組で、2月に2回体力向上のために昼休み、長なわや増え鬼、ケイドロを行いました。ほぼ全員が集まり、とても楽しそうに遊んでいました。なかなか昼休みに外で遊ぶ人はいないので、これを機に外で体を動かしてみてもいいのではないでしょうか？
 3年生と遊べるのもあと少しなので、たくさん遊んで思い出を作ってくださいね。

→ハの字跳び
みんなでジャンプ↓



長なわは、赤団・白団に分かれて合計4回戦した結果、4-0で白団の圧勝でした。



←増え鬼
よく見ると、木になりきっている人が…。



⇔ケイドロ
捕まった人はステージの上の畳の上へ…。

