

ほげんだより

鶴城中学校
保健室 No.12
H29.10.6 (金)



10月になり、キンモクセイの香りとともに、秋の気配が漂ってきました。秋という文字には「年月」「大切なとき」という意味もあるそうです。行事が多く毎日があっという間に過ぎていきますが、どの1日も「大切なとき」。そんな気持ちで過ごせるといいですね。まずは、日曜日の文化祭に、全力投球です。爽りの秋にふさわしく、これまでコツコツ取り組んできたことが、きっと良い形で実を結んでくれると思います。

10月10日は目の愛護デーです

10月11日～16日まで昼休みに視力測定をします。検査の結果、視力が低下している人や眼鏡コンタクトが合っていない人には、結果をお知らせしますので、早めに眼科で精密検査を受けて下さい。

また、日頃から目に優しい生活ができていますか。人は外部からの情報の80%以上を視覚から得ていると言われています。それだけ目は刺激を受けているので疲れやすくなります。この機会に、自分の生活を振り返ってみましょう。

保健給食委員会では、視力低下防止の取り組みとして、10月16日～20日まで、「立腰」の実践状況チェックと、23～27日までノーテレビ・ノーゲームのチャレンジ週間を実施します。しっかり取り組んで下さい。

くまもとキッズウィークの取り組みより

鶴城中学校では9月の「くまもとキッズウィーク」で、「朝ごはんを食べよう」を重点目標として取り組みました。取り組みの最後の1週間、朝食・早寝・早起きについて、自分なりの目標を設定して、チェックシートを使い実践してきましたので、その結果をお知らせします。

朝食：目標設定は、「毎日必ず食べる」という人が多く60%でした。中には3品食べる、良く噛んで食べる、残さない等もありました。なかなか食べられない人は、一口でも食べるというように、努力している姿が見られました。達成率では3年生が良く、92%でした。

昨年は76%だったので、目標達成のためにしっかり意識してきた姿がよくわかります。

1学期からたくさんの行事に意欲的に、一生懸命取り組んできた3年生の頑張りを、キッズウィークでも見ることができました。全校生徒を比較しても、昨年の84%から90%に上昇して、重点的に取り組んだ成果がありました。

早寝：達成率は、1年生が93%と一番良く、2年生75%、3年生77%でした。全校生徒は昨年の73%から81%に上昇していますが、特に3年生は、これから受験勉強が本格的に始まります。帰ってからの時間を有効に使って、学習時間は増やしても、睡眠時間が削られないようにしましょう。

早起き：達成率は、全学年とも80～85%でした。全校生徒で見ると、昨年の76%から84%になっています。今年は、朝トレに参加する人も多くなっているので、達成率も良くなったのかもしれませんが。

どの項目も、昨年より6～8%良くなっていました。朝食、早寝、早起きは、生活リズムの重要ポイントです。これからも続けて、朝から元気に過ごしましょう。

今日、薬物乱用防止キャンペーンが盛りだ

薬物乱用の有害性・危険性をアピールし、青少年の健全育成と薬物乱用を許さない地域作りを推進するために、実施されました。リーフレットは、持ち帰りおうちでも話題にしてください。合い言葉は「ダメ。ゼッタイ」です。

自にやさしい生活をしていますか？

- STOP: テレビやパソコンは画面を赤めて、長時間しない。
- 前屈が自にかかっている。
- 正しい姿勢で勉強している。
- 部屋の照明は、適度な明るさにしている。
- テレビ画面から2m正はなれてみる。
- 好きな食べ物は、バランスのよい食事をとっている。
- 睡眠時間をしっかりとっている。
- 時々、遠くをながめることがある。
- 自にゴミが入ったときは、自をこすらず、よく洗う。

朝食・早寝・早起き達成率 ■3年 2年 ■1年 □全校

