



保護者の皆様へ  
令和5年7月7日(金) PTA  
鳥海中学校 保健室

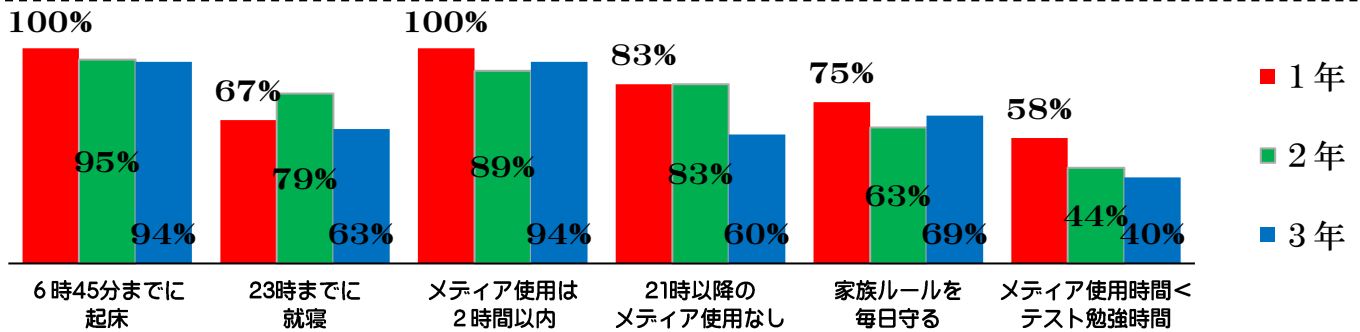
## ☆健康診断結果のお知らせを配付します

4月から実施された健康診断は無事に全て終了いたしました。問診票の記入や健康診断の準備など、ご協力いただきありがとうございました。結果一覧表を配付しましたので、ご確認ください。  
なお、**配付した個人ファイルのみ7月14日(金)まで**学校へご提出ください。

現時点で、歯科や眼科などの治療や精密検査をまだ受けられていないご家庭には、再度、治療勧告用紙を配付しております。時間の取りやすい夏休み中に受診をお願いいたします。

## ☆4～7月までの保健教育の取り組みをお知らせします

### ◇第1回メテアコントロールチャレンジ



### 就寝時刻・起床時刻・メテア（利用時間・家族ルール）の全てを毎日守った

1年生 66% 2年生 63% 3年生 50%

- ・全校の96%の生徒が、6:45までに起床することができた。
- ・全校の70%の生徒が、23:00までに就寝することができた。  
しかし、学年が上がるにつれて、就寝時刻が遅くなっている。

1年生 22:00  
2年生 22:30  
3年生 22:55

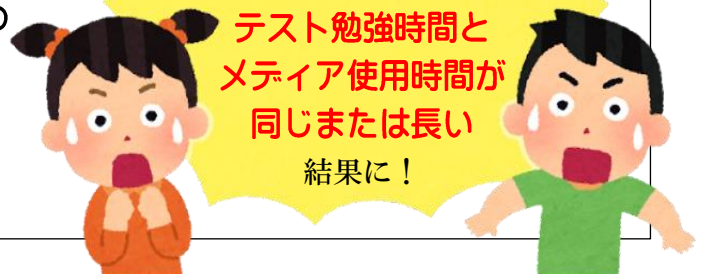


- ・全校の94%の生徒が、メディアの使用を2時間以内にすることができた。
- ・21時以降もメディアの使用を続けている生徒は、帰宅してからの過ごし方がメテア→テスト勉強の順番になっていた。
- ・全校の47%の生徒が、勉強を優先できていた。  
(毎日、メディア使用時間<テスト勉強時間)

### 第1回の総評

早寝・早起きは Good☆  
しかし、全校生徒の53%が

テスト勉強時間と  
メテア使用時間が  
同じまたは長い  
結果に!



## ◇第1回睡眠チェック



**安眠型** (平日も休日もほぼ同じ時間に寝起きしている・睡眠時間が7～8時間くらい)

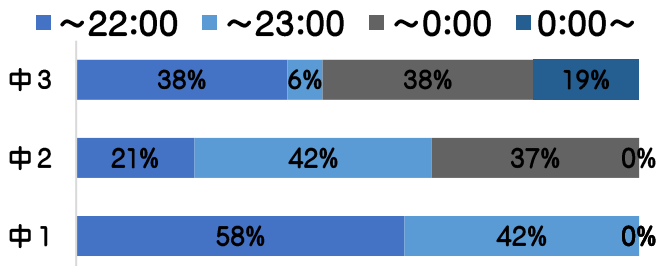
1年生75% 2年生100% 3年生50%

・平日の平均睡眠時間は

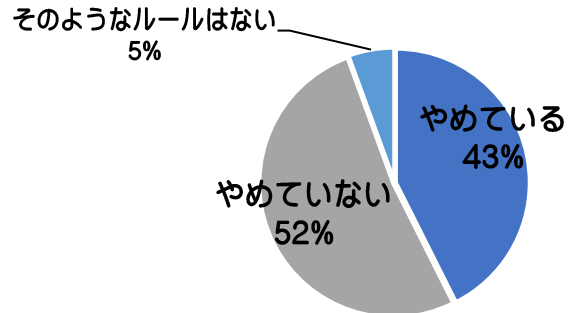
1年生8時間2分 2年生7時間47分 3年生7時間11分

## ◇鳥海すこやかアンケート

Q 昨日は何時頃に寝ましたか？



Q 21時にはメディアをやめていますか？



	メディアコントロールチャレンジ	鳥海すこやかアンケート
23時まで就寝	33人(70%)	22人(47%)
21時にはメディアをやめる	34人(71%)	23人(49%)

⇒テスト前の部休期間だけではなく、普段の生活から、早寝とメディアコントロールしていきたいですね！

## ☆元気で楽しい夏休みを過ごすために【お願い】

有意義な時間の使い方を考えながら過ごしましょう

1日の時間(24時間) - **やるべきことの時間(約16時間)** = 自由時間(約8時間)

- ◇食事(30分～1時間×3)
- ◇睡眠(8～10時間)
- ◇入浴(30分～1時間)
- ◇家庭学習(2～4時間)
- ◇部活動、習い事(3～4時間)
- ◇家族の手伝い(1～2時間)



夏休み中の生活目標

- ① 21時にはメディアの使用をやめる
- ② やるべきことを済ませてからメディアを使用する
- ③ 遅くても23時まで寝る



## 感染症対策と熱中症対策の両立をお願いします

由利本荘市内の学校で、新型コロナウイルス感染者がじわじわと感染者が出てきているようです。マスクを外して生活することに慣れ始めると、これまでの予防対策が疎かになりがちですので注意しましょう。

予防対策を  
忘れずに！

**こまめな手洗い**  
**体調不良時は無理をしない**  
**必要に応じてマスクを着用**  
**規則正しい生活リズム・食事で免疫力アップ**

