

鳥海中学校 保健室
No. 9
令和7年7月14日(月)

☆健康診断結果のお知らせを配付いたします

4月から実施してきました健康診断は、無事にすべ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。
本日、健診の結果一覧表を配付しましたので、どうぞご確認ください。

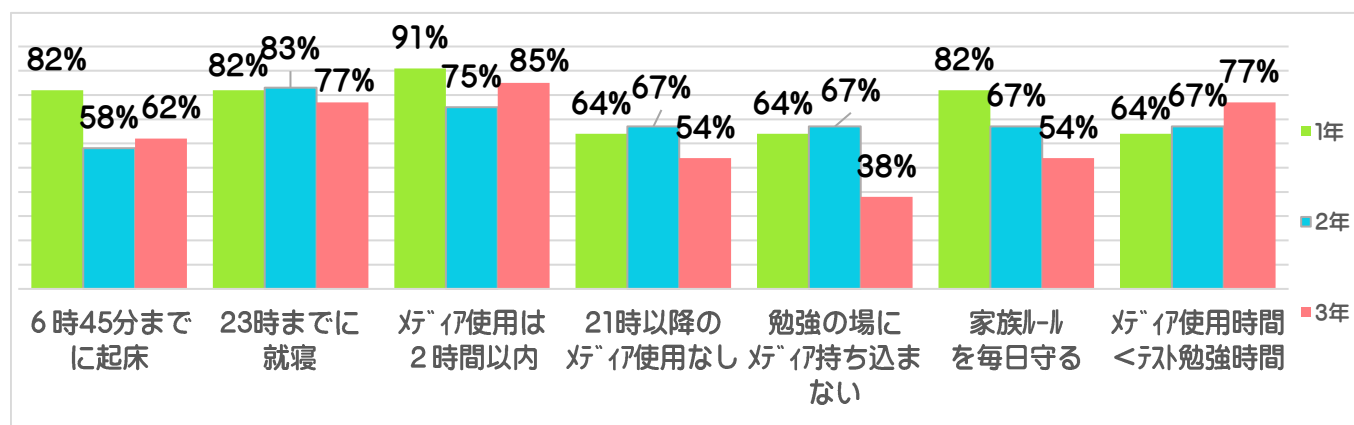


なお、配付した個人ファイルのみ **7月18日(金)まで** 学校へ提出をお願いいたします。

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があるかと思えます。再度『受診のお知らせ』を配布しておりますので、時間の取りやすい夏休み中に、ぜひ受診をお願いいたします。

☆夏休み前までの保健教育の取り組みをお知らせします

◆第1回メディアコントロールチャレンジ



就寝時刻・起床時刻・メディアについて(利用時間・家族ルール)の全てを毎日守った
1年生 3名(27%) 2年生 3名(25%) 3年生 なし(0%)

- △全校の67%の生徒が、6:45までに起床することができている。
- 全校の81%の生徒が、23:00までに就寝することができている。
- 全校の83%の生徒が、メディアの使用を2時間以内に行うことができている。
- △しかし、21時以降は使用しないというルールについては、61%の生徒しか達成できていない。



×勉強の場にメディアを持ち込まないルールは、56%の生徒しか達成できていない。

△全校の69%の生徒が、勉強を優先できている。

(メディア使用時間 < テスト勉強時間)

※3年生の勉強時間が多く、受験生という意識が

高まっている印象でした! さすがですね

◆全体として、パーフェクトの生徒が少なく残念な結果に...

◇保護者の皆様、あたたかいコメントありがとうございました



第1回の総評

早寝・早起き

メディアの使用時間は Good

しかし、全校生徒の31%が

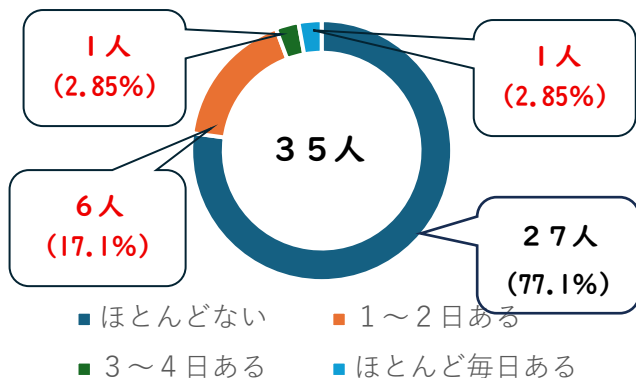
**テスト勉強時間より
メディア使用時間が長い**

という結果に!

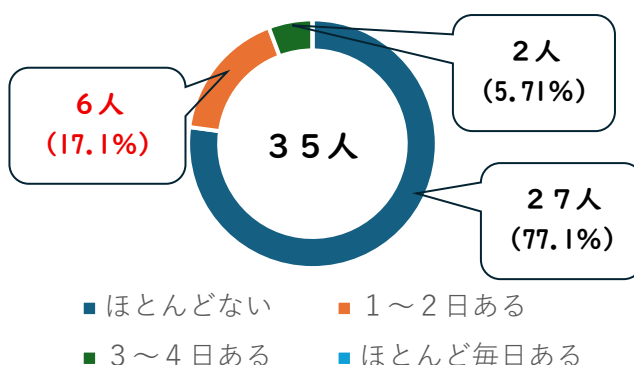
テスト期間中ですから、自分に厳しく、勉強に集中できる環境を作りましょう! 次はパーフェクト

◆鳥海すこやかアンケート ※7/7～7/11の間に、学校のタブレットを使って実施しました。

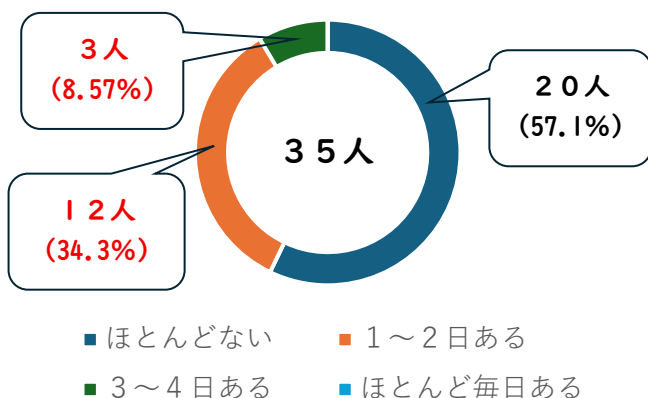
平日、午前中だるいことがありますか？



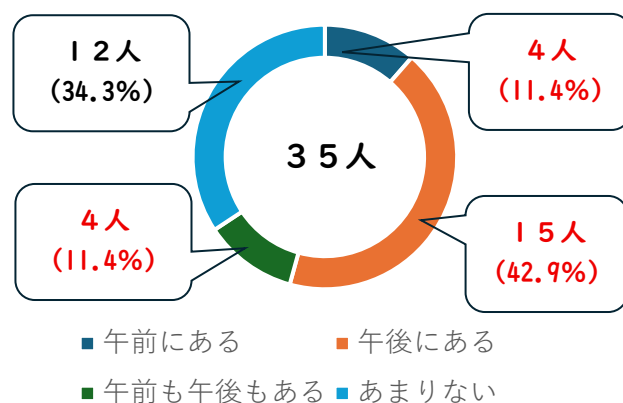
平日頭痛を感じることはありますか？



平日、イライラすることはありますか？



授業中眠くなることはありますか？



- ◆午前中にだるいと感じる生徒は、全体の**22.9%**（8人）
- ◆平日頭痛を感じている生徒は、全体の**22.9%**（8人）
- ◆平日イライラしている生徒は、全体の**42.9%**（15人）
- ◆授業中に眠くなる生徒は、全体の**65.7%**（23人）

この4つの項目のうち、3つ以上該当している生徒が5人いました。また、学校がある日であっても、深夜12時以降に眠っている人が3人いるようです🐼

	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時までに就寝	28人（80%）	16人（46%）
21時にはメディアをやめる	21人（60%）	15人（43%）

⇒ メディアコントロールチャレンジ期間は意識して取り組んでいる人が多いようです。が…
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！

夜、ぐっすり眠るためには、どうしたら良いのだろうか？

⇒⇒寝る前のスクリーンタイムは、強い光が目に入り、脳が興奮することにより、睡眠の質を下げてしまいます。
寝る1時間前には『ノー・スクリーン』を心がけましょう！

※スクリーンタイム：TVやDVD、スマホ、PCなどの画面を見ている時間のこと

