



9月

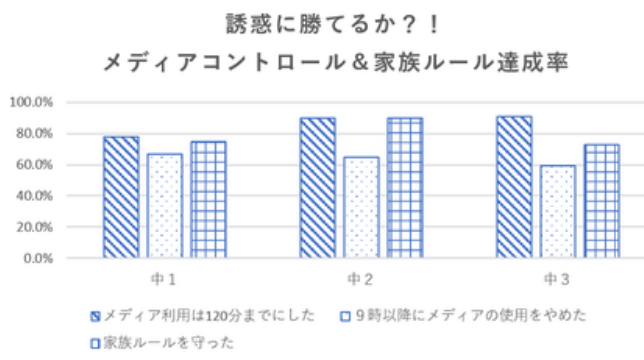
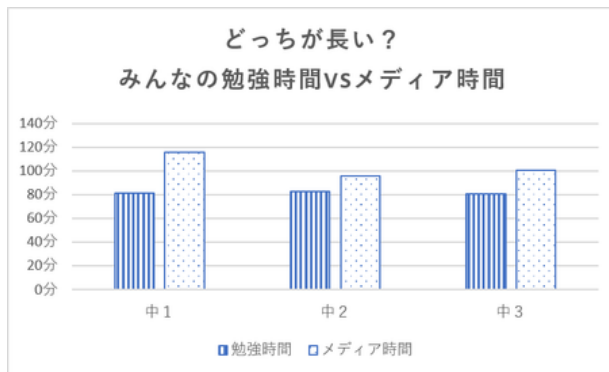
保健だより



令和8年9月17日発行

メディアコントロールチャレンジ結果発表！

先日のメディアコントロールチャレンジへのご協力、ありがとうございました！全校生徒の取り組み結果が集計できましたので、各学年の特徴と共にお伝えします。自分の生活リズムを振り返るきっかけにしてみましょう。



保健室の先生からの「ここが気になる！」分析

【1年生】生活リズムの定着とダラダラ利用の防止

メディアの平均利用時間が116分と3学年の中で最も長く、「勉強場所への持ち込み（61.1%）」に少し課題が見られます。就寝時刻も22:23とやや遅めです。勉強中や就寝前はスマホ・タブレットを別室に置くなど、「目の前に置かない工夫」から始めてみましょう。

【2年生】高い意識の維持と夜遅くの利用への注意

起床・就寝の達成率（90%以上）や平均起床時刻（5:53）など、全体的に規則正しい生活習慣が保たれています。一方で「9時以降メディアの使用をやめた（65.0%）」にはまだ改善の余地があります。夜遅くのメディア使用は睡眠の質を下げた疲れの原因になります。夜の利用終了時間を再確認してみましょう。

【3年生】夜型へのシフトに注意

「9時以降使わない（59.1%）」の達成率が3学年で最も低く、夜遅くまでメディアを使用している傾向が見られます。就寝前のメディア利用は脳を刺激して浅い睡眠につながります。飛鳥祭本番で最高の力を発揮できるよう、就寝前の「画面オフ」を徹底しましょう。

保健室からのお願い

① インフルエンザ予防のお願い

由利本荘市内でもインフルエンザの発生が見られるようです。大会や飛鳥祭に向け、手洗い・うがい・十分な睡眠を心がけ、体調が悪い時は無理せず休んで予防に努めましょう。

② 健康診断の受診報告（夏休みに受診された方）

健康診断の結果を踏まえ、夏休み中に病院に受診した方は、医療機関からの用紙を保健室へご提出ください。用紙がない場合は、受診した旨を口頭でお知らせください。（※未受診の方は早めの受診をお願いします）