

# 夏ほけんたより 7月

令和6年7月4日  
矢島中学校保健室  
No.5

梅雨入りし、雨の日が多くなってきました。雨の日が続くと気持ちが下を向いてしまいがちですよね。自分なりの方法で上手に気分転換してこの時期を乗り切りましょう。私のおすすめは、ゆっくり湯船に浸かることと雨の音を聞くことです♪夏休みまであと少し！引き続き熱中症にも注意して生活しましょう。

## 7月の保健行事

| 検査項目  | 月日      | 時間      | 対象学年 | 場所         | 事前の準備など            |
|-------|---------|---------|------|------------|--------------------|
| モアレ検査 | 7/11(木) | 14:00頃～ | 2年   | 小学校<br>保健室 | 体育着(半そで・短パン)を準備する。 |

### ○モアレ検査（脊柱側彎症検査）について

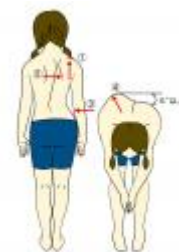
10代前半の成長期に進行し、背骨がねじれて曲がってしまう「脊柱側彎症」については、内科検診でもみられています。発見が難しく、痛みも少ないため気がつかずに重症化する可能性があります。そこで由利本荘市では、早期発見・早期治療のため、中学校2年生を対象にモアレ検査（脊柱側彎症検査）を実施しています。

#### ・どんな検査をするの？

背骨がねじれていると、前屈したときに、背中の高さが左右で異なってしまいます。背中や腰に地図のような等高線が映る特殊なレンズのカメラで撮影し、左右の高低差を調べます。痛みのない検査です。

上半身は裸で裸足になります。胸部が見えないようにエプロン（準備されたもの）を着けます。

首から尾てい骨までの範囲を撮影するため、短パンをお尻の半分くらいまで下げます。ポジショナーに体を安定させるため、保健事業団の方が後ろから腰・背部を押し、姿勢矯正することがあります。（ポジショナー：体をつけて寄りかかる台のようなもの）



### 夏も大切!

## 手洗い



### 体調を崩す生徒が増えています

先週から発熱・のどの痛み・頭痛などを訴えて来室する生徒が増えています。

全国的には、新型コロナウイルス感染症や溶連菌感染症、手足口病などの感染者数が多い地域があります。予防には、日頃から手洗いなどの基本的な感染対策を行うことが有効です。

また、体調が悪いときは、熱中症にもなりやすくなります。登校前に体の異変を感じたら、無理をしないことが大切です。

# 「メディアコントロール」チャレンジを実施しました！

テスト前部休の期間に合わせて、6月19日（水）から23日（日）まで、メディアコントロールチャレンジを行いました。

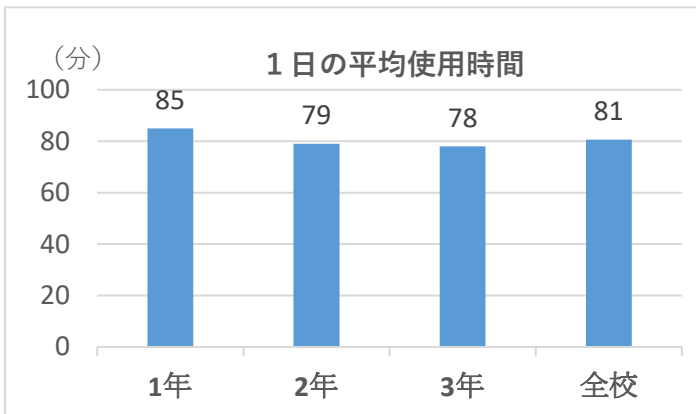
メディア機器が普段の生活の中でなくてはならない存在になっている今、自分で使用時間をコントロールしてメディア機器とうまくつきあっていく力が必要になります。

この取り組みを通して、自分の時間の使い方を見直し、より良い生活習慣を身につけられるといいですね。

保護者の方からも、励ましのメッセージをいただきました。ご協力ありがとうございました。



## ●各学年の平均使用時間(1日あたり)



|    | 平均使用時間 |
|----|--------|
| 1年 | 1時間25分 |
| 2年 | 1時間19分 |
| 3年 | 1時間18分 |
| 全校 | 1時間21分 |

## ●ふりかえりの一部を紹介します

テスト前、時間をメディアに使わず勉強に使えた。

時間を減らすことがあまりできませんでした。まずは意識するところから始めたいです。

メディアを使用する時間と勉強する時間をうまく考えて過ごすことができました。

時間を見ながら、勉強とゲームのメリハリをつけてできたと思います。

守れていない日が多かったので、次は守る作戦を考えてやりたいです。

普段からもメディア時間を気をつけていきたいです。