

えがお通信



きれいな鳥の鳴き声が聞こえるのもうすぐ!

No.13 R3.3.1 城北小保健室

春のような陽気になったり、冬に逆戻りしたり、天気がコロコロ変わっていますね。寒暖の変化に合わせて服装を整えるなど、健康を守る生活のための手立てを続けましょう。いよいよ今年度ラストの3月。いろいろなことがあった令和2年度もあと1か月。改めて振り返ってみましょう。

3月の保健目標:健康生活の反省をしよう

以下のような項目で1年間の反省を行います。*コロナ対応もあり、例年と質問を変えています。



- ① かぜ、腹痛など病気で欠席しなかった
- ② ねんざ、擦り傷などで、治療するけがをしなかった
- ③ 朝の歯みがきを毎日しましたか
- ④ 夜の歯みがきを毎日しましたか
- ⑤ 受診してカードを出しましたか
- ⑥ 手洗いをするときは、ていねいにしましたか
- ⑦ 外出の際など、消毒があるところでは消毒をしましたか
- ⑧ 清潔なハンカチ・ティッシュを持ち歩きましたか

- ⑨ できるだけマスクをして、感染予防に努めましたか
- ⑩ 休みの日など、外出を減らすようにしましたか
- ⑪ つめをいつもきれいに切っていましたか
- ⑫ あせをかいたら、しっかり拭きましたか
- ⑬ 週末のズック洗いができましたか
- ⑭ 早寝早起きができましたか
- ⑮ よい姿勢で学習するようにしましたか
- ⑯ テレビ・DVD・動画をみる時間を守りましたか
- ⑰ ゲームをする時間や場所を決めて守りましたか
- ⑱ 好き嫌いをなく何でも食べましたか
- ⑲ 朝ごはんを食べて学校に来ましたか
- ⑳ 天気の良い日は外で遊んだり、運動したりしましたが

学級ごとの反省をします。ご家庭でも振り返っていただければと思います。

下長中片岡先生から、睡眠についての情報をいただいています。裏面もぜひ読んでくださいね!



もしかして耳の病気?

こんなときは耳鼻科受診を

- ✓ 耳がゆい
- ✓ 耳が痛い
- ✓ 耳からみずや汁が出る
- ✓ 耳からイヤなにおいがする

八戸市防災教育の日

毎年3月11日は八戸市防災教育の日です。2011年3月11日から今年で丸10年となりますね。それに先立って、3月2日の給食は温めなくてもおいしい野菜中心の「ホッとするカレー」。それに加えて、青梗菜スープ、福神漬け、牛乳の献立となっています。先日は福島で震度6強の地震があり、八戸でも震度4でした。久しぶりの緊急地震速報に驚いた人も多いと思います。この機会に震災の教訓を思い出し、防災について考えてみましょう。ご家庭では地震などで連絡が取れないとき、どのように行動するか相談していますか。そのような場合の約束も相談し、決めておきましょう。

ヘッドホン・イヤホン 大きな音に注意!



事故にあってしまうかもしれません



難聴になる恐れがあります



まわりの人に迷惑をかけていませんか?

6年健康教室:「中学生になる前に～自分バージョンアップ～」 下長中学校 片岡千帆子先生

1. 中学生に一番必要な〇〇とは?⇒睡眠

- 中学生は睡眠で最高の成長と発達をする時期
- 中学生の睡眠が今後の

- ◎睡眠のすごい働き
- ① 疲労をとる
 - ② 情報を記憶させる
 - ③ 運動の技術を記憶させる
 - ④ 筋肉の量を保つ
 - ⑤ 脂肪が増えすぎないようにする
 - ⑥ 骨を成長させる
 - ⑦ 病気への抵抗力を高める
 - ⑧ おだやかな気持ちをつくる

- よい睡眠のために
夕方5:00から出てくる睡眠ホルモン
…運動・食べ物(タンパク質)・日光が大切
今より30分早く寝ることから始める

2. ゲーム(メディア)依存症←睡眠時間をうばうもの

＝メディアを使いすぎて、体や心のぐあいが悪くなること

ゲーム依存症は病気… 93万人以上、本人が気づいていないのが怖い
依存症チェック…8つのうち5つ以上で依存の疑い

1. ネットやゲームに夢中になっていると感じる
2. まんぞくするために使う時間を長くしなければと感じている
3. 使用を制限したり、完全にやめようとしたりしたが、うまくいかないことがたびたびあった
4. ネットやゲームの時間を短くしたりやめようとしたりして、不機嫌や落ち込み、イライラを感じる
5. 使い初めに考えたより、長い時間使ってしまう
6. ネットやゲームで大切な人間関係を台無しにしたり、危うくしたりしたことがある
7. 熱中していることをかくすため、家族や学校の先生にうそをついたことがある
8. 問題や絶望的な気持ち、不安などから逃げるために、ネットやゲームを使うことがある

3. ワクワクの未来にする〇〇の使い方⇒言葉

1日に頭の中に入ってくる情報量はDVD6億枚分!

→その中で頭に残る情報は1%だけ

脳は言葉と心の中で思っていることを基準にしてゴミ箱に捨てている

脳はあなたが大切なこと(=使っている言葉)が現実だと思って見せてくれる

◆脳は今まで通りが大好き

・大きな変化は苦手、小さな変化に気づかない

◆ピンチを大ピンチにする言葉

なんでなんで質問

「なんで～」 「どうして～」

◆脳がわからない言葉

「～ない」「～ないように」

◆ピンチをチャンスにする言葉

未来質問

「次はどうやったらいいのかな?」

◆脳が応援してくれる言葉

「～する」「ぼく・私は～する」

◆脳は自分のことか他人のことが区別することができない

・人の悪口は実は自分への悪口になってしまう

◎未来のことを考えるには?

過去+今⇒未来…×:過去と今を参考にして未来をせまくする

未来⇒今…○:ワクワクする未来を自由にイメージして達成したと考える

4. 最後に片岡先生から

チーム自分

自分にはいろんな自分がある

いいところも悪いところもそれはすべて自分の一部分
そのままいい!

ワクワクする中学校生活を一緒に送みましょう!
中学校でお待ちしています♪

