

健やかに



夏休みが終わり、今日から学校が始まりました。充実した休みを過ごすことができましたか。夏休み中もサマースクールや部活、団練習、文化祭の練習・準備など、みなさんのがんばっている様子が多くの場面でみられました。がんばった成果がテストや東陽祭、部活動で発揮できるように、体調管理をしっかりしましょう。



テストが終わると、本格的に体育祭の練習が始まります。体育祭で発生しやすいけがを中心に、予防や応急処置の方法を身につけましょう。

応急処置 ~自分でできることはやってみよう~

すり傷は、きれいに傷口を洗ってから保健室・救護テントへ行きましょう。



ねんざ
打撲
肉離れ
の場合は

ライス

R I C E



東陽祭に向けた体調管理のため、Perfect Life Checkを行います！

9月5日(月)～9日(金)にPerfect Life Check(生活点検)を行います。多米小・岩田小・東陽中の3校で同時期に行うので、家族で協力してよい生活習慣を心がけましょう。今回はメディアについて重点をおいて行います！

家族で話し合っ**て**メディアルールを**き**めましょう！

<メディアについての点検項目>

- ①自分の決めたメディアルールを守った。「ゲームは1日1時間まで」など、自分に合ったルールを決めましょう。
- ②夜、9時以降に友達に連絡をしなかった。遅い時間に連絡することはマナー違反です！
- ③夜、10時以降にテレビ、ゲーム、携帯電話などを使わなかった。



<保護者の方へ>

※点検期間が終わったら点検表を持ち帰りますので、一言記入(印やサインでも可)をお願いします。



夏休み中に、むし歯の治療や視力の矯正は済みましたか。済んだ場合は、報告書を提出してください。また、受診していない人は、悪化させないためになるべく早く受診しましょう。また、夏休み中に学校の管理下(部活・団練習など)でけがをして受診した場合は、スポーツ振興センターの災害共済給付の対象となります。担任・部活動顧問または養護教諭までお知らせください。必要な書類をお渡しします。

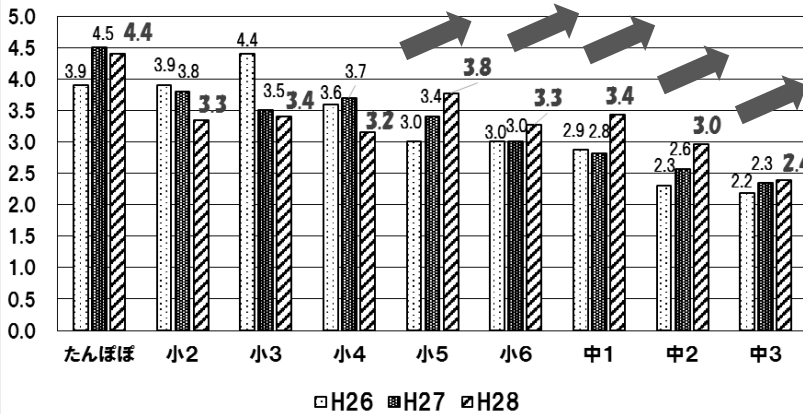
＜ 小中 合同学校保健委員会のご報告 ＞

7月21日(木)に「メディアを上手に利用しよう」をテーマに、多摩小・東陽中の合同学校保健委員会を行いました。自分のメディア利用方法を見直し、長時間利用したり、遅くまで利用している場合には改善しましょう。

(1) 5月の生活点検結果より(5月9日～13日に実施)※項目ごと1日できたら1点(5日で5点満点)で計算

UP!

＜夜、寝る前にメディアを利用しなかったか＞



小学生：寝る前1時間
中学生：夜10時以降



にメディアを利用しなかったか

※メディアとは、テレビ・ゲーム・携帯電話(スマホ含む)パソコンなど電子機器をさします。H26～28にかけて高学年から中学生は点数が上がり、寝る前にメディアを利用しない子が増えました。しかし、夜遅くまでメディアを利用して睡眠のリズムが崩れている子もいます。

＜中学生のメディアについての点検結果＞

メディアルール

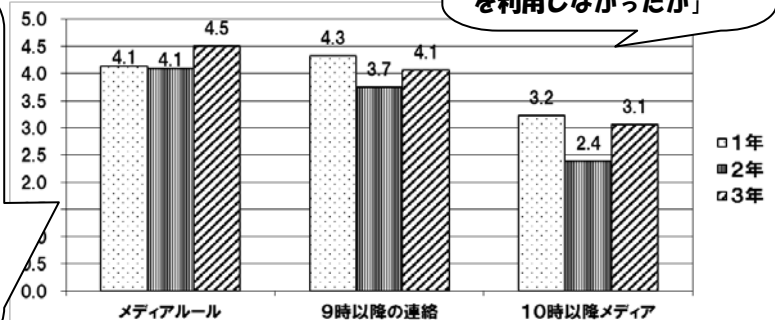
「ゲームは1日1時間まで」「10時になったらケータイを家の人にあげる」などのルールを決めて守れたかを点検しています。多くの子が守れていますが、簡単なルールに設定してしまう子があります。

9時以降の連絡

「メール、LINEなどで夜9時以降に友達に連絡をしなかったか」を点検しています。「話が続けてやめられない」などの理由から遅くまで連絡をとる子が多くいます。

10時以降にメディア

「夜10時以降にメディアを利用しなかったか」



(2) メディアの心身への影響

ネット・ゲーム依存症

やめられなくなってしまい、日常生活に支障が出る。治療には本人の努力だけでなく、長い時間と周りの人の協力が必要であり、依存症になる前に予防することが大切。



ネット、ケータイのトラブル

- ・個人情報や載せたため、出回ってしまった。
- ・LINEのグループ内の口げんかがエスカレートしてしまった。
- ・帰宅してからも友達と連絡を取り続けるため疲れてしまう。

睡眠障害

- ・夜布団に入ってからやめられず、睡眠のリズムが崩れて寝坊や遅刻・欠席が増える。

(3) 協議 ～メディアの適切な利用を呼びかけるために～

- ・ケータイを持たせるのも、ルールを決めるのも親である。子どもに9時以降連絡してはいけないといっても、大人が使っていたら「どうして?」となってしまう。家の人が気をつけることが大切。(PTA代表)
- ・ルール決めはとても大切であり、目安を決めるのは良いことだと思う。家庭で話し合っって子どもが納得できるようにするとよい。(自治会長)

＜養護指導員 鷹丘小学校 鈴木久美先生より＞

ケータイは正しく使えば便利なものだが、持たせる理由を考えて与えることが必要。一度持たせたら手放せない。ルールは子ども任せにせず、親がしっかり把握していることが大切である。間違った使い方や子どもが苦しむことがないようにしたい。



<養護指導員 鈴木久美先生より>

小学生から中学生にかけて生活習慣は乱れやすくなります。「中学生だから自分でやりなさい」ではなく、本人が見守っていくことが大切です。また、なぜ嘔る前にメモリアの利用を

