

ほけんだより 8月

平成29年8月25日
川口市立東中学校
保健室 NO. 5

特集

- ★夏休み中～夏休み明けの生活について
- ★一学期の保健に関する行事の報告

特集1 夏休み中～夏休み明けの生活について



夏休み 残りわずか!!
二学期に向けて、体と心の準備をしよう。

一学期に実施した「生活記録表」と
「アウトメディア週間」の自己評価を生かせるといいですね。

新郷地区小中学校携帯電話・スマートフォンの使用について
の約束事 守れていますか?
右側を見てもう一度確認しましょう。

自己評価・感想

- ・受験生なので、メディア時間を減らしていきたい。
- ・やるべきことを早く終わらせる、メディア時間を減らす。
⇒勉強の時間にする。睡眠時間をしっかりとる。
- ・ゲームの時間を減らして、テスト勉強ができた。
- ・スマートフォンをさわる時間を減らして、家族と過ごす時間ができたので良かった。



二学期も【生活記録表】【アウトメディア週間】を実施します。

*「生活記録表」の第2回目は9月5日(火)～8日(金)です。

祝日や土日が入りメディアコントロールが難しいですが、この期間は
アウトメディアを意識してみましょう。

*アウトメディア週間の第2回目は10月9日(月)～15日(日)です。

⇒東中学校、新郷小学校、新郷南小学校は同じ日に実施します。
中間テスト前の一週間です。



アウトメディア週間とは・・・メディア機器・情報機器(携帯・スマホ、DS等のゲーム機器、パソコン・テレビ、インターネット等)から離れて生活してみようという期間です。メディア機器・情報機器を長時間使用すると、脳や目の健康への影響が心配されます。また、家族や友人とのコミュニケーションにも問題が生じることもあるようです。普段メディアを使っている時間を、勉強や読書をしたり、家族や友だちと過ごす時間に見てみましょう。

特集2 一学期の保健に関する行事の報告

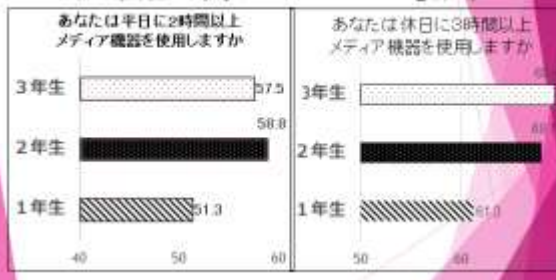
川口市立東中学校
平成29年度 第1回
学校保健委員会
メディア機器が及ぼす様々な影響
～生活習慣、人間関係、体と心の健康～
平成29年7月4日

① 平成29年 第1回学校保健委員会 7月4日(火) 実施
テーマ 「メディア機器が及ぼす様々な影響 ～生活習慣、人間関係、体と心の健康～」



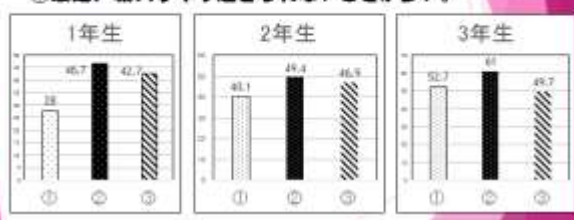
- 内容
- ①事前アンケートの結果報告
 - ②メディア機器が及ぼす様々な影響の実際
 - ・個人情報流出、動画・写真・書き込み投稿の危険性
 - ・無料通信アプリ、ゲーム依存
 - ③新郷地区小中学校 携帯電話・スマートフォンの使用について

「メディア機器に関するアンケート」結果



「メディア機器に関するアンケート」結果

- ①メディア機器の使用で、勉強に集中できない。
- ②メディア機器の使用は、決めた時間より長くなってしまふ。
- ③最近、朝スッキリ起きられないことが多い。



新郷地区 携帯電話・スマートフォンの使用に関する取り決め事項

〇小中共通

- (1) 他人を傷つける言葉を使わない。
- (2) 他人の個人情報は絶対書き込まない。
- (3) フィルタリングをかける。

〇中学生

- (1) 各家庭で利用時間を決める。
(基準:午後10時以降は使用を禁止する。)
- (2) 保護者が指導できる状況の下に使用させること。
(例:使用はリビングだけ、午後10時になったら電源を切るなど)

当日のスライド一例

メディア機器に関するトラブル② 「写真、動画、書き込み投稿の危険性」

「自分は冗談のつもりだった。」
「これくらいなら大丈夫だと思った。」
「自信したかった。」

キケン

想像以上の反応

軽い気持ちで投稿すると危険!!

メディア機器に関するトラブル③ 「無料通話アプリ(ライン)依存」

既読ついた?
未読?
返信までの時間は?
この会話、いつ終わらせる?
寝た?

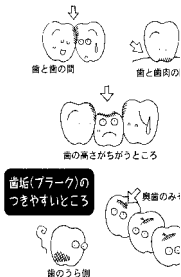
勉強、家族との時間、食事、睡眠等のときも
スマホ片手!!
集中できない!

② 歯の勉強会 7月11日(火)、13日(木) 実施

- 内容: むし歯の原因、予防、治療について
歯肉観察、歯垢染め出しテスト
正しい歯のみがき方、歯にいい生活習慣

歯のみがき方のポイント

- ① 歯ブラシは小さざみに動かす。
- ② 歯と歯ぐきの間、歯と歯の間まで毛先を当てる。
- ③ 歯ブラシはえんぴつ持ちで、軽い力でみがく。
- ④ みがき残しの多い場所に気をつける。



なぜ「歯の勉強会」を実施するのでしょうか?
→歯と口の健康を保つことは全身の健康につながる
ことがわかっていますから、むし歯や歯肉炎がある
場合には治療をしてもらいたいのです。そのため、
歯や口の健康、治療の必要性について話をし
ています。また東中は、CO(初期むし歯)GO
(歯肉要観察)の人が多いため、正しい歯のみが
き方を身につけるために実際にみがき方の練習を
しています。