

保健だよい

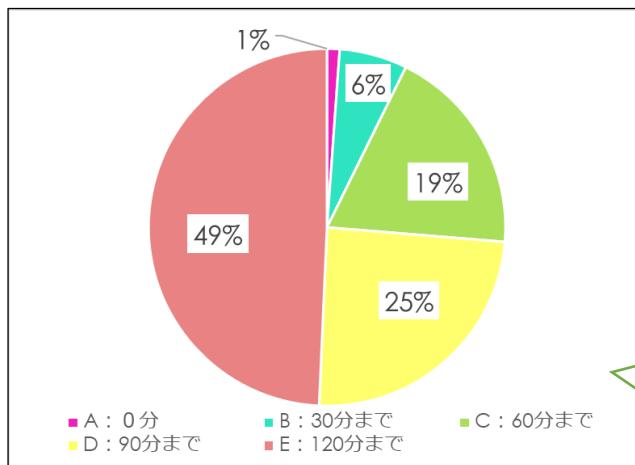
高岡中学校 保健室
NO. 4

もうすぐ夏休みですね！…とは言え、習い事や部活、課題などで忙しいと思います。しっかりと休養を取ったり、リフレッシュしたりして、体と心を整えてください。

メディアコントロールチャレンジの結果報告

6月17日（火）～6月19日（木）のメディアコントロールチャレンジの結果をお知らせします。

① メディアの使用時間はどのコースに挑戦しましたか。



② コースの時間を守れましたか？

	守れた	守れなかった
1日目	70%	30%
2日目	82%	18%
3日目	84%	16%

だんだんと達成率が上がって素晴らしい！初日は「忘れていた」という人も、3日間行う中で、意識できたみたいですね。

「最長でも2時間までなんて無理～」という声も聞かれましたが、きちんと自分にあった目標を立てられました！

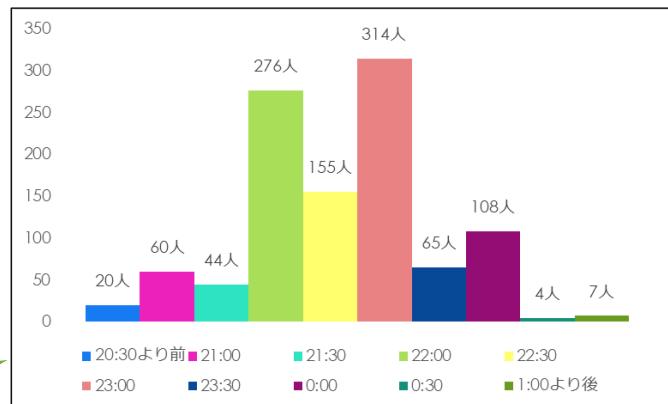


③ 寝る1時間前までにメディアの使用をやめられましたか。 ④ 就寝の目標時刻を教えてください。

	守れた	守れなかった
1日目	50%	50%
2日目	75%	25%
3日目	50%	50%

2日目の達成率が高かったです！寝る1時間前までにメディアをやめると、よい睡眠につながるので、ぜひ挑戦してみてください。

この目標に対する達成率は、全体で76%でした！8時間以上の睡眠、できましたか？



⑤ メディア以外に、どんなことをしてましたか？

- ・読書
- ・イラストを描く
- ・昼寝
- ・家族とトランプ
- ・ペットと遊ぶ
- ・料理
- ・部屋の掃除
- ・家族と会話
- ・裁縫



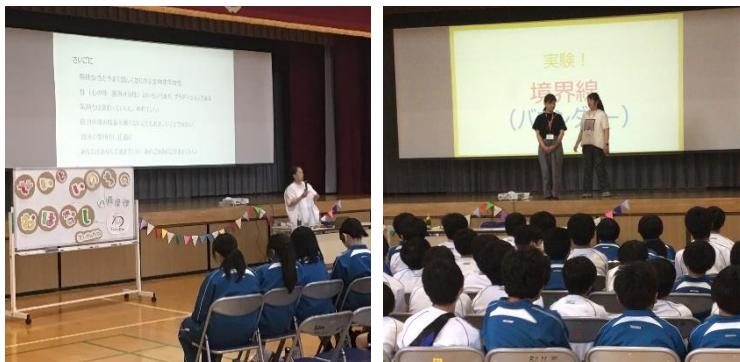
⑥ 感想を教えてください。

- ・メディアの時間を減らした分、運動ができた。
- ・時間を意識して生活することで、得られるものが多くなるとわかった。
- ・大変だった。
- ・昨年よりもメディアコントロールチャレンジができなくなっていて、やばいと思った。
- ・メディアコントロールをしたら、よく眠れた。
- ・普段どれだけメディアを使っていたかわかった。
- ・これからもメディア以外の楽しみを見つけたい。

1年生と3年生で性教育を実施しました

6月20日（金）に1年生に向けた「わっかのたね（地域団体）」の性教育講座、6月24日（火）に3年生に向けた豊田市教育委員会「おやこ応援課」の性教育講座を実施しました。なお、2年生には学年保健として、11月に応急手当講習、12月に薬物乱用防止教室を予定しています。

1年生の性教育講座の様子



講師として、助産師の内藤愛理先生、わっかのたねのみなさんをお招きしました。内藤先生からは、「せいといのちのおはなし」をテーマに、第二次性徴、妊娠すること、デートDVなどについてお話をいただきました。わっかのたねの方からは、「境界線と同意」をテーマに、人によって境界線は違うことや、境界線を越えられた時の上手な断り方などを学びました。

3年生の性教育講座の様子

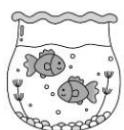


講師として、豊田市役所おやこ応援課の保健師のみなさんをお招きしました。学級単位で、思春期の体と心の変化・胎児の成長過程・性感染症などを学びました。

また、SNSの友達から「2人っきりで会おう」と言われました時の対応や、中学生で妊娠した女の子の話、赤ちゃん人形の抱っこ体験などを通して、真剣に学習している様子が伝わってきました。

「わっかのたね」より 性に関する本が届きました

図書室入口の受付机に置いてあります。
ぜひ手に取ってみてください。



～もうすぐ夏休み～



夏休みの生活について、保健面で意識してほしいことを、各学年の夏休みのしおりの「夏休み中の健康管理について」に記載します。目を通してください。特に、「健康診断で受診の勧めをもらった人は、夏休みの間に治療を済ませてほしい」と、「熱中症予防」がお知らせしたいことです。

みなさんの夏休みが、健康で楽しい期間になりますように！