

🎄保健だより🎄 第9号



冬休みがスタート！

令和5年12月21日
長崎市立梅香崎中学校 保健室

いよいよ明日は終業式。楽しみがたくさんの冬休みが始まります。この1年はどんな1年でしたか？今年も残り1週間です。身の回りの整理や部屋の大掃除などをして気持ちよく新年を迎えましょう。感染症予防も忘れずに！3学期、元気に会えるのを楽しみにしています。

ヘルスポイントカードの結果

11月・12月の生徒会保健部の目標は「ヘルスポイントを通して生活習慣を見直そう」でした。各クラス保健部で目標を決めて取り組みました。今回もchromebookでの入力で行いましたが、インフルエンザの流行による欠席や未入力者などが多かったことから十分な結果が得られませんでした。保健委員長が放送で伝えたように、初日の結果を改めてお知らせします。

月曜日の結果ですので、日曜日に勉強がはかどった生徒もいれば、メディア時間が増えたり、睡眠時間が短くなったりした生徒もいたようでした。これから冬休みに入ります。休日の過ごし方について改善するところはないか、それぞれ見直してみましょう。

<睡眠時間>

クラス	8時間以上	7時間以上	6時間以上	5時間以上	5時間未満
1-1	50%	29.2%	20.8%	0%	0%
1-2	42.9%	50%	7.1%	0%	0%
2-1	50%	20.8%	20.8%	0%	8.3%
2-2	35.3%	29.4%	35.3%	0%	0%
3-1	19%	47.6%	28.6%	4.8%	0%
3-2	30%	36.7%	26.7%	3.3%	3.3%

クラス	朝食摂取率
1-1	95.8%
1-2	100%
2-1	91.7%
2-2	100%
3-1	95.2%
3-2	93.3%

<学習時間>

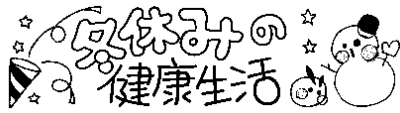
クラス	3時間以上	2時間以上	1時間以上	30分以上	30分未満
1-1	0%	16.7%	37.5%	20.8%	25%
1-2	7.1%	10.7%	28.6%	35.7%	17.9%
2-1	0%	8.3%	37.5%	4.2%	50%
2-2	5.9%	0%	29.4%	17.6%	47.1%
3-1	38.1%	38.1%	9.5%	4.8%	9.5%
3-2	43.3%	26.7%	16.7%	3.3%	10%



<メディア時間>

クラス	30分未満	30分以上	1時間以上	2時間以上	3時間以上
1-1	8.3%	8.3%	33.3%	29.2%	20.8%
1-2	0%	10.7%	35.7%	32.1%	17.9%
2-1	8.3%	4.2%	20.8%	25%	41.7%
2-2	0%	11.8%	23.5%	23.5%	41.2%
3-1	4.8%	4.8%	19%	28.6%	42.9%
3-2	10%	10%	23.3%	30%	26.7%





クリスマスやお正月など楽しい行事がたくさん！保健室からの宿題です！長い休みになると、生活リズムが崩れがちです。3学期、気持ちよく1年のスタートを切れるように、冬休み中も規則正しい生活をして自己管理をしましょう。メディアコントロールもしっかり行いましょう。

- ① 毎日三食しっかりと食べて、食後には歯みがきをしよう
- ② 早寝・早起きをして生活習慣が乱れないようにしよう
- ③ 病気の治療をしよう(むし歯の治療、めがねやコンタクトの調節)
- ④ 適度に運動しよう
- ⑤ 手洗い、マスク着用などをして病気にならないようにしよう



SNSの使い方に気をつけよう



SNSは楽しい反面、危険がたくさんです。Instagram、TicTok、X(旧Twitter)・・・あなたが載せているプロフィールや写真・動画・配信は本当に安全ですか？ストーリーやインスタライブは一時的だから大丈夫だと思っても、スクリーンショットや画面録画されているかもしれません。そのことを頭に入れて本当に安全にプライバシーに配慮して利用できているか考えて使いましょう。自分と相手(見ている人)が気持ちよく使えるように、しっかり考えることが大切です。

梅香崎中
Tel 824-
4997

冬休み中、こんなときは学校へ連絡を！

年末年始期間(12月29日～1月3日)や夜間の場合はメールでご連絡ください。

メールアドレス：j12orandazaka@gmail.com

- ① 交通事故やその他の事故にあったとき
- ② 大きなけがや重い病気、入院のとき

「冬休みの生活心得」にも載っていますので、確認をしてください。
新型コロナウイルス感染症、インフルエンザは出席停止になります。部活動も休みましょう。

★新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

★インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

発症した日、解熱した日を0日とし、翌日を第1日目としてカウントします。1月9日(火)始業式の登校に迷う場合には、医療機関や学校へご相談ください。



冬休み中、誰にも相談できない！…悩んだときには？

県内にも様々な相談窓口があります。電話はしにくい...という場合にも、メールやLINEで相談ができます。学校へ連絡できないときには、ひとりで抱え込まず、誰かに相談してくださいね。

24時間子供SOSダイヤル(親子ホットライン) ☎0120-0-78310(悩み言おう) ※24時間対応
メール相談 ✉soudan@news.ed.jp ※24時間対応
SNS相談窓口(LINE) スクールネット@伝えんば長崎