ほけんだより

令和５年１２月２１日
大間々東中学校保健室

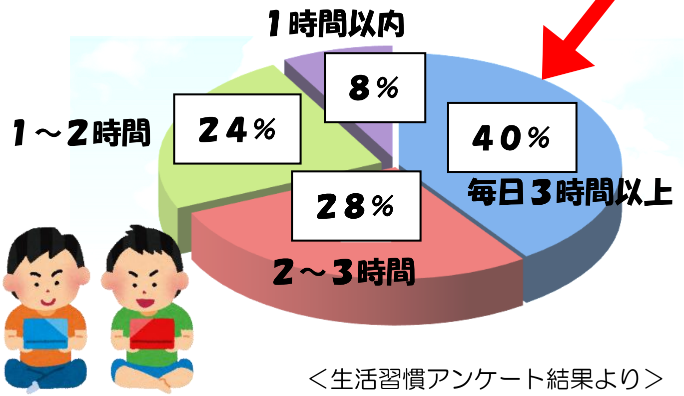
２０２３年も残りわずかになりました。この１年はみなさん、どんな年だったでしょうか。
冬の寒さは、ここからが本番です。冬休みを楽しみに待っている人も、勉強が頑張りどころの３年生も、早寝・早起き・朝ごはんで体調を整えて冬を元気に乗り切りましょう。

第2回学校保健委員会を開催しました

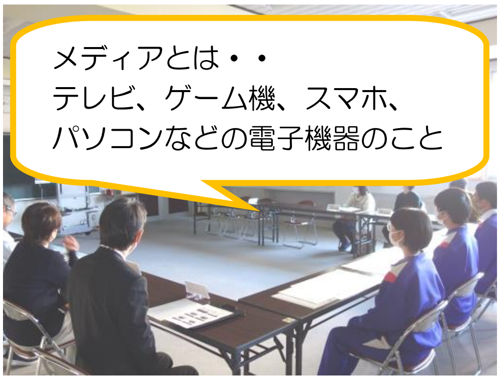
１２月８日（金）に PTA 本部役員、学校関係職員が参加した「学校保健委員会」を開催しました。「メディアが心と体にあたえる影響～メディアコントロール力を身につけよう！～」というテーマで大東中保健委員会の生徒が、アンケート結果や、調べたことなどについて発表しました。発表用の映像は、後日、全校生徒にも給食の時間を利用して観てもらいました。

平日で３時間以上使用・・
ということは、土日はもっと
長時間使っているのかな？

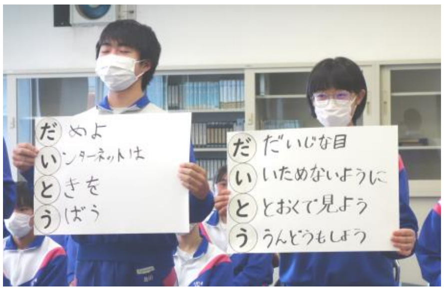
大東中生徒の平日のメディア使用時間

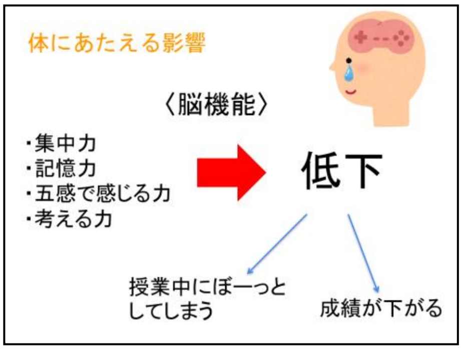


＜生活習慣アンケート結果より＞



１学期にとった生活習慣アンケートの結果、寝る時間の遅さや、朝食の内容、歯みがき習慣、メディアの使用時間の長さなど、大東中の生徒の生活習慣にいくつか課題があることがわかりました。





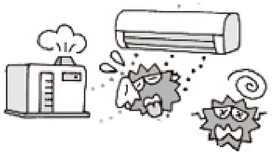
＜大東中のメディアの合言葉を考えました＞

メディアと上手に付き合っていく力　「メディアコントロール力」を身につけるためには、食事、睡眠、運動、学ぶこと、自分を大切にすることの５つがとても大切です。
毎日しっかり朝ごはんを食べたり、寝る前のメディア使用は控えたりするなど、自分の生活を振り返って改善点を見つけ、メディアコントロール力を身につけた人になって欲しいなと思います。

インフルエンザを予防するための　3つのステップ

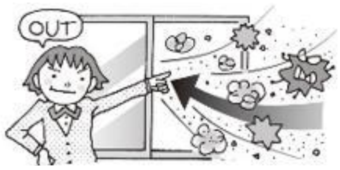
保湿・加湿で弱らせる

湿度が50%以上だと、ウイルスの感染力は弱くなり、寿命も短くなります。



換気で追い出す

閉めきった部屋にはウイルスがただよっています。換気をして追い出しましょう。



免疫力でやっつける

体に入ったウイルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうなると、様々な免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。

手洗いでシャットアウト

ウイルスがついた手で目や鼻、口をさわると、ウイルスが体の中に入って感染します。

マスクでガード

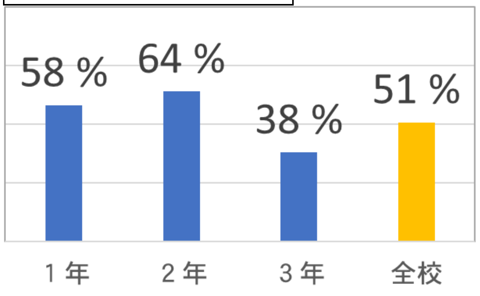
感染で一番多いのは、咳などで飛び散ったウイルスを吸い込むことです。

歯科受診率　速報！50%を越えました！

全校の歯科受診率が５１％となりました。昨年度の最終歯科治療率が５２%だったので、すでに去年の治療率とほぼ並んだことになります。今年は去年よりも良いペースで受診してくれているようです。

しかし、まだ約半数の人が治療を済ませていないので、まだ受診が済んでいない人には、冬休み前にもう一度おすすめを配ります。ぜひ今年のうちに治療のスタートを切ってもらいたいと思います。

大東中　歯科受診率



<12月20日現在>