

ほけんだより

2月

令和3年2月10日(水)
岡崎市立矢作北中学校
No.10

2月7日までの予定であった緊急事態宣言が延長となり、制限の多い生活が長く続いています。部活動もなかなか行うことができず、体を動かす機会が減り、ストレスが溜まっている生徒もいるかと思います。家でスマホやゲームばかりの生活になってしまうのではなく、家で、自分でできる運動(ランニングやなわとびなど)ができるとよいと思います。



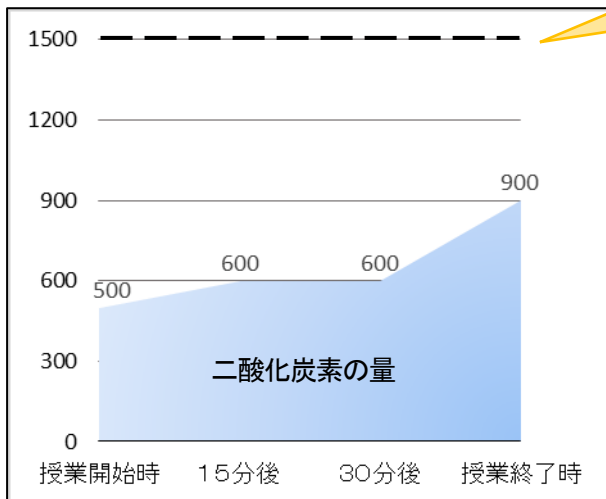
放課は窓を全開にしよう

今年は、感染症予防対策として、矢北中全校生徒が手洗い・換気に気を付けて生活をしています。特に換気については、科学的根拠に基づいた換気方法により、各教室で授業中も、運動場側の窓と教室前の扉を20cmずつ対角線に開けて空気が循環するようにしています。



先日、学校薬剤師の石川先生に来ていただき、1年6組の教室で空気検査を行いました。空気検査は、吐く息に含まれる「二酸化炭素」が、どれくらい増えるのかを調べる検査です。換気ができていれば、二酸化炭素の量は基準値を超えません。結果は下の表の通りです。

＜ 空気検査結果 ＞



基準値：「1500ppmを超えない」

結果を見ると、1時間の授業での二酸化炭素の最大値はで900ppmで、基準値を超えることなく良い結果でした。これは、放課に窓を全開にして換気ができたことや授業中の換気ができた結果です。みなさんが寒さに負けず、換気をしてきた効果が証明できました。これからも、授業中も対角線上に20cm開けて換気をし、放課は窓や扉を全開にして十分な換気することを続けていきましょう。

3月9日 薬物乱用防止教室を行います

2年生の生徒全員を対象に、岡崎警察署少年課スクールサポーターの大場信一様をお迎えして薬物乱用防止教室を行います。薬物の恐ろしさや、どんな誘いにも「No!」と言える強い心構えについて学んでほしいと思います。



～学校保健委員会の報告～

1月22日の全校集会で、3年生保健委員代表生徒が作成した学校保健委員会の報告DVDを見ました。睡眠時間を削らないために、どのようにしてメディアの使用時間を減らすかということについて具体的に例を挙げて発表しました。子どもから大人へ成長していく中学生だからこそ、自分で考え、自分や家のルールを決め、自制できる人になってほしいと思います。家族でも話し合う機会をもちましょう。


ポイントは...



- ・「自制する」
- ・「自分で考える」
- ・「自分ルール、家ルールを決める」

例えば・・・①

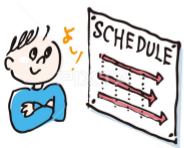
「1日に〇時間(分)までにする」などと、
メディアを使う時間を**自分で決め、宣言する**



1日にメディアは2時間まで！
10時になったら充電器にスマホを戻す！

例えば・・・②

家に帰ってからのタイムスケジュール(計画)を**自分で考えて、決める。**




<input checked="" type="checkbox"/> 宿題をやる	<input checked="" type="checkbox"/> 塾に行く
<input checked="" type="checkbox"/> お風呂に入る	<input checked="" type="checkbox"/> ごはんを食べる
<input checked="" type="checkbox"/> 自分がやらなければいけないこと	


すべて終わったら・・・ ↓
メディアを使う時間

例えば・・・③

寝る30分前には画面を見ないように**自制する**



寝る直前までスマホを見ていると・・・
⇒脳が昼間と勘違いして、寝ようとしても眠りが浅くなり、疲れがとれず、体調が悪くなる

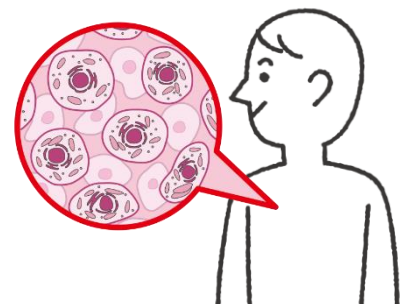


寝る1時間前、遅くとも30分前にはメディアから離れる

2年生 保健体育の授業で「がん」について学習します

がんは日本人の死亡原因の1位となっており、国民の2人に1人はがんにかかると言われていています。このような現状から、小中学校でがん教育を行う方針が文部科学省から出されました。

がんについて正しく理解し、予防するための生活習慣を考えて実践できるように、保健体育の授業の中でがんについて学びます。



〈授業の目標〉

- ① がんの原因やしくみを理解することができる。
- ② がんの予防には適切な生活習慣が大切であることを理解し、生活習慣の改善に向けて何ができるのか考えることができるようにする。

～ 保護者の方へ ～

がん教育を実施するにあたり、お子さん等に配慮が必要の場合は、担任または養護教諭に遠慮なくお申し出ください。ご家庭と共通理解を図りながら進めさせていただきます。