



ほけんだより 1月



令和4年1月21日
岡崎市立矢作北中学校
保健部 No.7

感染力が強いオミクロン株に嚴重警戒!

新型コロナウイルス感染症が急拡大し、スキー研修が延期になる等、学校生活にも多大な影響が及んでいます。今回のオミクロン株は、感染拡大のスピードも極めて速く、潜伏期間も短いことが特徴です。目に見えないウイルスを十分警戒し、ウイルスに負けないように、矢北中全員が今できる感染予防対策を徹底していきましょう。受験を控えた3年生の皆さんは、夜型から朝型の生活に切り替えて、規則正しい生活をして免疫力を下げないようにしましょう。

感染リスクが高い場面

- ★マスクなしの会話
- ★カラオケ
- ★大人数での飲食
- ★狭い空間での生活 等



換気パトロール実施中



授業中は二方向の窓を20cm開けて換気ができています。休み時間は「窓とドアを全開」ができているか、保健委員が昼放課に巡回します。大勢の人が集まる教室は、休み時間に汚れた空気やウイルスを追い出す必要があります。「寒い!」と叫ぶのを我慢して、換気に協力しましょう。

矢北中 1月身体測定結果 (*カッコの中は4月からの平均増加量です。)

	男 子		女 子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	159.5 (+6.0)	50.2 (+5.3)	152.5 (+2.3)	44.9 (+3.0)
2年	163.7 (+4.1)	53.7 (+4.1)	155.4 (+0.9)	49.5 (+2.2)
3年	165.3 (+1.2)	56.1 (+3.4)	156.0 (+0.5)	50.3 (+1.5)



保護者の皆様へ

1年生、2年生は、成長の記録を家庭に持ち帰りますので、一年間の成長を確認し、押印をお願いします。三年間使用しますので、すぐに回収します。ご協力をお願いします。3年生の成長の記録は、2月に返却します。

3学期の身体測定では、著しく体重が増えている生徒が何人もいました。4月から10kg近く増えた生徒もおり、運動不足や食べすぎが心配されます。急に体重が増えるとけがもしやすくなります。また、生活習慣病のリスクも高まります。適正体重を目指して、自分の生活習慣を見直しましょう。まずは毎日体重を測ることから!

学校保健委員会を開催しました 12月16日(木)

テーマ「もっと健康な矢北中生に！今できることを考えよう」

今年も昨年度に引き続き、感染予防のため人数を制限し、学校医、学校薬剤師、PTAの保護者、教員、保健委員会代表生徒、生徒会役員で、矢北中の生活アンケートの結果をもとに協議を行いました。



アンケート結果から分かった矢北中の健康課題「朝食の摂取」と「メディアの使用」について、どのように改善していくとよいのか、生徒や保護者の立場から意見を出し合いました。また、学校医、学校薬剤師の先生からは、専門的な立場からご助言をいただきました。

協議1 毎日朝食を食べる矢北中生になるためには、どうしたらよいか



朝食を食べられない原因として、メディアの影響が大きい！！
メディアのせいで朝起きれなくなっている！

- ・メディアの時間を自分で決め、朝食を食べるゆとりをもつ。
- ・起きてすぐは食欲がないため、早めに布団から起き上がる。
- ・朝食に何を食べるのか、前日の夜に決めておく。
- ・朝食を毎日意識できるように、毎朝点検する検温カードに朝食の欄をつくり、毎日記入する。

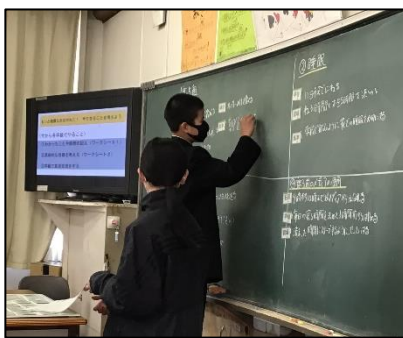
協議2 健康を守るためには、どのようなメディア利用が望ましいか



自分でメディアを制限することはなかなか難しい
⇒家族の協力を得たり
メディア機器の設定を工夫したりする

- ・メディアの使用は何時間以内にと家族に宣言する。
- ・使いすぎないように、タイムスケジュール表をつくる。
- ・自動的に電源が切れる設定をする。
- ・Youtubeの自動再生機能をオフにする。
- ・スクリーンタイムを確認し、メディアの使用時間を意識する。

学校保健委員会報告 12月20日(月)



16日の学校保健委員会の内容を保健委員代表生徒からZoomで全校に報告しました。その後、各学級で、矢北中の健康課題について、どのように改善していくのか、具体的に話し合いを行いました。

～学級協議会の感想から～

<朝食摂取について>

- ・早く起きて朝食を食べる時間を作る。
- ・簡単に食べられるものを前日に用意しておく。
- ・朝のルーティーンを決めて楽しむ。

<睡眠について>

- ・登校時間から逆算して寝る時間を決めておく。
- ・下校後は仮眠をとらないようにする。
- ・運動するなど体を動かして寝られるようにする。

<メディア(スマホやゲームなど)の使用について>

- ・家ルールを作って、親に預ける。
- ・1日の使用時間を毎日確認するようにする。
- ・平日見たい番組は録画をする。

<寝る前のメディアの使用について>

- ・自分で時間を決める。
- ・布団(ベッド)までメディアを持っていかない。
- ・寝る前は画面を見ないように読書にする。