

# ひだまり

滑川市立滑川中学校 保健室だより  
令和元年 9月号

一か月余りの長い夏休みが終わりました。生活習慣を大きく崩すことなく過ごすことができましたでしょうか。今週末には体育大会が控えています。生活習慣を学校モードに戻し、体調管理をしっかりとって、練習の成果や実力を発揮できる体育大会にしていきたいと思います。



9月7日は体育大会。そして、9月9日は「救急の日」!

9月3日(火)から、学校で熱中症予防のための生活チェック(後編)を実施します!

## 応急手当チャレンジ こんな時どうする?



線でつないで見よう

| ケガ  | + | 応急手当   | + | 受診が必要な時  |
|-----|---|--|---|--|
| 切り傷 | ◆ | ◆ 座ったまま、少し顔をうつむけて、小鼻をギュッと押さえます。<br>                   | ◆ | ◆ ひどい痛みや腫れ、変形がある時<br>                |
| やけど | ◆ | ◆ 傷口が汚れていたら水道水でよく洗います。出血していたら、清潔なハンカチなどを当てて、上から強く押さえて止血します。  | ◆ | ◆ 傷が深く、出血が多い時<br>                   |
| ねんざ | ◆ | ◆ 動かさないようにして、氷で冷やします。弾性包帯などで圧迫して、台にのせるなどして挙げます。<br> | ◆ | ◆ いつまでも出血が止まらない時<br>               |
| 鼻血  | ◆ | ◆ すぐに水道の流水で、痛みを感じなくなるまで冷やします(目安として5~30分ほど)。  | ◆ | ◆ 十分冷やしても痛みがとれず、大きめの水ぶくれができた時<br> |

## 2学期 生活リズムの切りかえ うまくできる??

こんなことない?



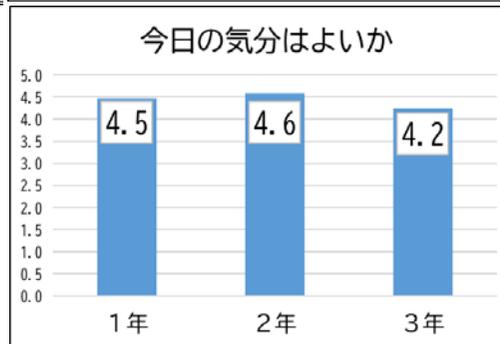
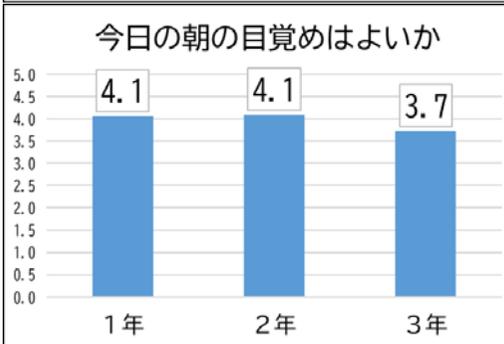
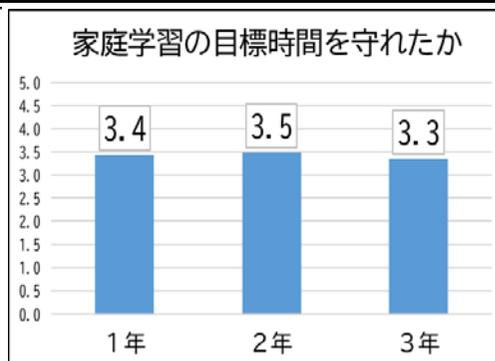
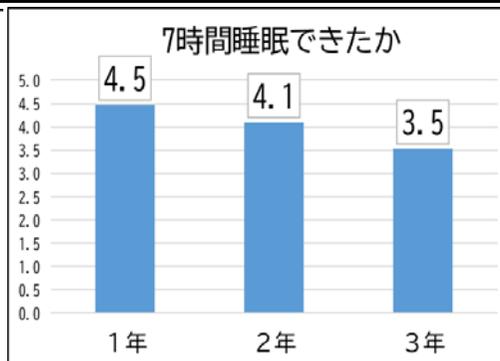
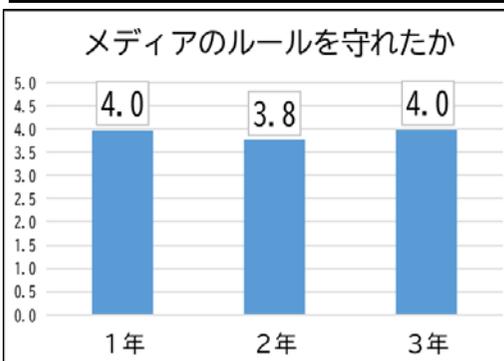
# 「メディア機器と上手に付き合おうプロジェクト」に、ご協力ありがとうございました！



「スクリーンオフ22」「7時間睡眠」「家庭学習」を意識して生活しよう！

7月に実施した「メディア機器と上手に付き合おうプロジェクト」の結果をお知らせします。家庭での取り組み状況は、どうだったでしょうか。今回の反省を、2学期に実施予定の同プロジェクトで改善していくことができたらいと思っています。引き続き、アウトメディアを心がけた、健やかな生活習慣づくりに取り組みましょう！

各項目5点満点の平均点を出しました。メディアのルールについては、各自でチャレンジするコースが異なりますが、左図のように8割程度、守ることができたようでした。7時間睡眠は学年が上がるほど、守ることができる生徒が減少しました。また、家庭学習の時間については、全ての学年で7割程度しか実施することができなかつたようです。



皆さんの、取組の様子や、保護者の方に記入してもらったコメントを紹介します！

## 保護者からの言葉から

- ・メディア機器の使用時間が長いように思います。その分、睡眠時間が短くなっているのでは？（1年保護者）
- ・スマホは使用状況により遠隔にて、許可するアプリを制限しています。23時にはスマホ使用ができなくなるよう設定してあります。（1年保護者）
- ・使用可能時間が3時間というのは長かったので、もう少し減らして、勉強の時間を作る検討をしたいです。（2年保護者）
- ・「なんとなくメディア」は親もやりがちなので、親子とも注意していこうと思います。（2年保護者）
- ・大事な成長期であるため、睡眠時間をたくさん取るように話をしています。だらだらメディア機器を使用せず、趣味の時間も作れるよう、本人とも相談して取り組みました。継続しています。（2年保護者）
- ・親子で気を付けていかないといけないと感じました。習慣化していることは切り替えが難しい。（3年保護者）
- ・携帯を使用することによって睡眠時間が少なくなっている傾向はあると思います。終わったら早く寝て欲しいです。（3年保護者）
- ・ルールをほとんど守れていなかったように思います。子供だけではなく、大人もそのような環境を整えて取り組むべきだったかもしれません。（3年保護者）

## 生徒の感想から

- ・20時以降にスマホを使っていたり、学年の学習時間を確保できたりしていないので、スマホを使う時間を短くして、自分の能力を高めたいです。（1年男子）
- ・勉強する時間とスマホを触る時間にメリハリがついてよかったです。（1年男子）
- ・「なんとなくメディア」は止められるものだと分かったので、これからは気を付けていこうと思います。（2年女子）
- ・普段の生活で、「ながら携帯」はあまり多くなかったけれど、「なんとなくメディア」が多いことに気が付いた。（2年女子）
- ・ゲームをし過ぎたせいで、勉強に影響している日があった。（3年男子）
- ・受験生なのに、家庭学習ができていないのはまずいと思いました。今回の機会、家での生活を見直していきたい。（3年女子）
- ・見過ぎないようにアラームをセットするのが有効でした。（3年女子）