

ほけんだより 7月

城ノ内中等教育・高校

メディアとどう付き合うか

—CHECK!生活習慣—

前期生と4,5年生は、保健の授業で「生活習慣改善チャレンジシート」に取り組みましたね。

生活習慣が心身の健康、そして体力・知性・道徳性の基盤であるはご存じのことと思います。しかし、身についた習慣を一人で変えることは難しいものです。

前期は夏休みと11月、4,5年では11月に再度チャレンジを行います。6月のチャレンジを継続し、より改善できるよう取り組みましょう。

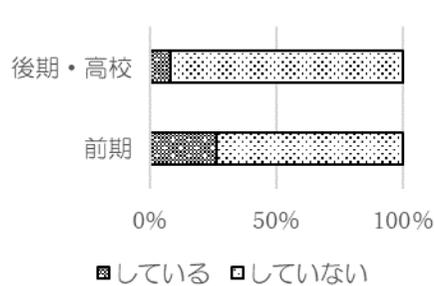
チャレンジシート結果より、城ノ内生とメディアの付き合い方は以下の通りでした。

意識してつくろう

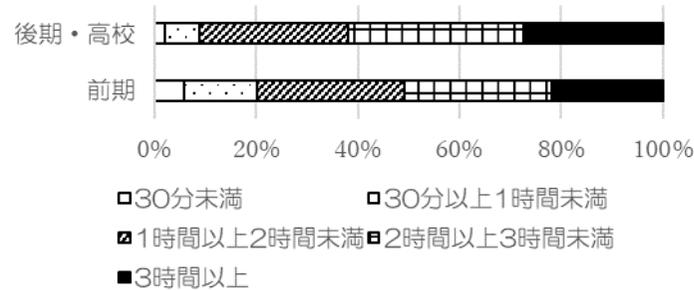


ネットの「offタイム」

時間を決めた視聴をしている



一日平均視聴時間



平均にばらつきがあり、メディアとの付き合い方が多種多様であることが伺えます。

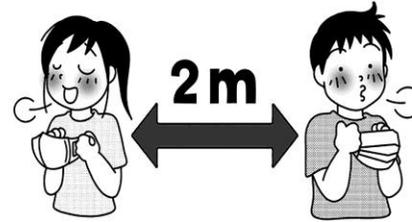
整形外科外来を受診した患者を対象にしたある調査では、体のかたさや姿勢不良、体の痛みが生じた背景に、長時間のスマホ・ゲームや、運動不足との関係がみられたそうです。また、コロナ禍による自粛期間明けには、およそ半数の中高生が「体力がなくなった」と感じており、運動した際、下肢のケガが増えていることが報告されています。

夏休みは、学習計画とともに、スマホやゲーム、ネット等メディアの「offタイム」の設定、そして体力の維持・増進について目標を立てて、実践してみましょう。

少年写真新聞社 中学保健ニュース第1819号付録より引用

コロナに負けない! 暑さに負けない!

マスクをはずせる距離を保とう!



SOCIAL DISTANCE

涼感グッズ フル活用!



いつも以上に水分補給!



のどがかわいたと感じる前に!

無理しない!

体調がよくないと感じたら



涼しい場所で休みましょう

健康診断の結果が届いたら

健康診断で「病気や異常の疑いがある」「精密検査が必要」と通知があった人は、早めに受診しましょう。

受診することで、異常がないことがわかれば、不安を抱える時間を減らせませすし、もし異常や疾患がわかった場合、早期発見や適切な治療を受けることができるので、症状が軽いうちに短時間で治せる可能性が高まります。

健康診断は、生涯にわたってあなた自身の健康を守るためのサポート的役割を担っています。結果を活用して、自分自身のQOLを高めていきましょう。

