



平成30年12月25日(木)

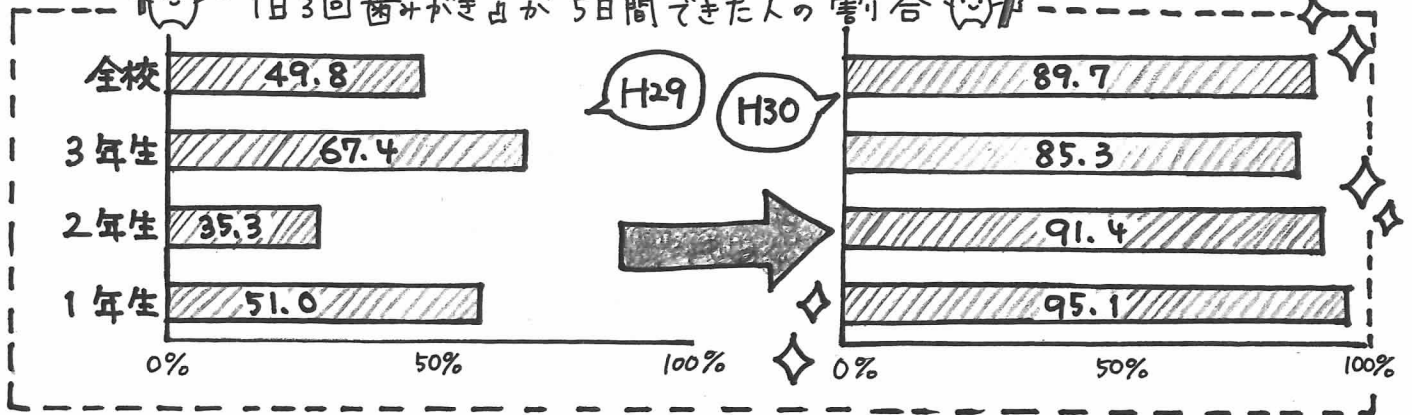
輪之内中学校 保健だより

★秋の生活・健康チェック 結果より★

10/29(月) ~ 11/2(金)

昨年度と比べて『1日3回歯みがき』を毎日できている人がとても増えました!!

『1日3回歯みがき』が5日間できた人の割合



前期・後期と健康委員会を中心に給食後の歯みがきの徹底に取り組んできました。毎日、千エックや呼びかけをしてくれたおかげで、今ではほとんどの人が給食後に歯みがきをしています。習慣となってきた“昼の歯みがき”を冬休み中も続けられるようにしましょう。

⑥メディアの渦⑥に巻き込まれていませんか?



2018年6月、WHO(世界保健機関)が新しい疾病を認定したことを知っていますか? その名は『ゲーム障害』。オンラインゲームやテレビゲームのやり過ぎにより、日常生活が困難になってしまう症状があります。スマホやゲームなどのメディアは、心身の健康に大きな影響を与えることがあります。生活・健康チェックを見ていると、平日でも1日に6~7時間もメディアを使用している人がいて驚きました。メディアは私たちの生活をより便利に、快適にしてくれるものです。しかし、そのメディアにより健康な心や体が奪われてしまえば使用する意味がありません。冬休み、メディアよりも家族との時間を大切に...

⚠ ゲーム障害の危険信号 ⚠

- 授業中もスマホやゲームのことで頭がいっぱいになる。
- スマホやゲームをしていないとイライラする、不安になる。
- 長時間使用しないと満足できない。
- 約束しても使用時間が守れない。
- フいついスマホやゲームをしてしまう。



⚠ 体や心への影響 ⚠

イライラ 視力の低下 姿勢が悪くなる

体調不良 不安 昼夜逆転

成績低下 運動不足による筋力や体力の低下 など

Ⓜ 冬休み生活・健康チェックは1月7日(月)提出です Ⓜ
忘れずに持ってきてください。よいお年を!

