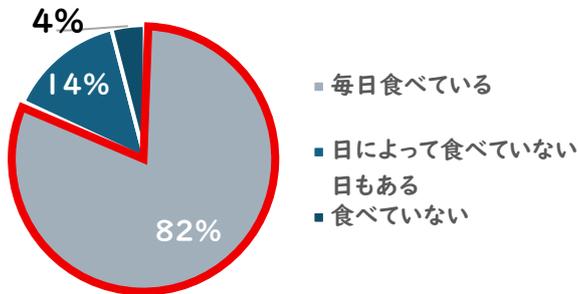


佃中学校では、1月の後半から2月にかけて、インフルエンザBや胃腸炎で学校を休む生徒が多くいました。学校は集団生活ですので、感染症や風邪にならないために自分から予防に努めるのに加え、他の人にうつさないための思いやりのある行動が大切になってきます。特に、3年生は、進路を決める大切な時期に差し掛かっている人も多いです。全校生徒が健康に過ごせる環境を作り出せるよう、換気や石けんを使った手洗いに協力をお願いします。

佃中生の生活実態調査

2学期に Google form にて、みなさんの生活実態調査を行いました。回答してくれた皆さん、ご協力ありがとうございました！一部にはなりますが、結果をお知らせします。生活習慣を振り返りながら、できていること、改善すべきポイントを見つけてみましょう！

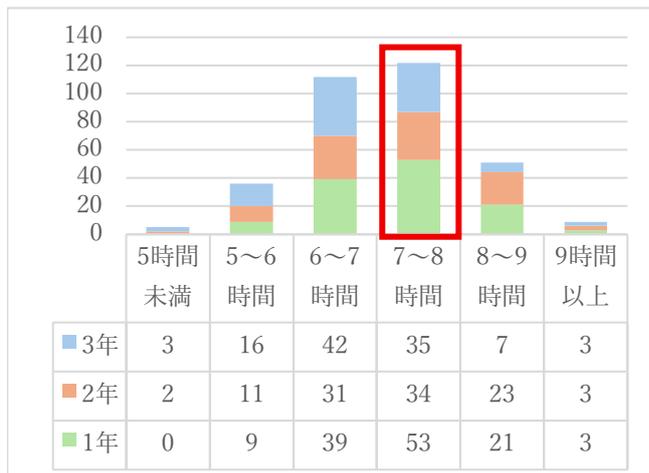
Q. 朝ご飯を食べてから登校していますか？



8割以上の生徒が、朝食を食べて登校できていました！素晴らしいですね。

ただ、約2割の人は、そうではないようです。朝食は、脳と体を目覚めさせ、活動のエネルギー源になります。授業への集中力にも繋がるため、少量でも朝食を食べる習慣を身に付けてほしいです。

Q. 平日の睡眠時間はどれくらいですか？

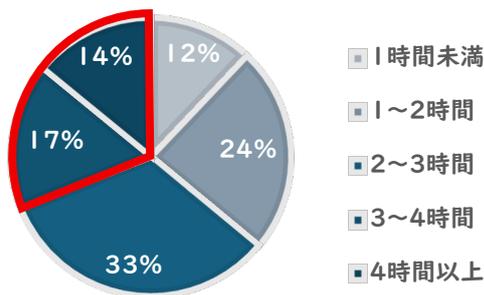


7~8時間ほど眠れている生徒が最も多かったです。ただ、3年生は、他学年と比較して睡眠時間が短い傾向にありました。

睡眠は心身の疲労回復だけでなく、情報を整理したり、記憶を定着させたりする効果もあります。中学生は8時間の睡眠を確保することが推奨されていますので、もう少し早く寝るための工夫を考えてみましょう。



Q. 平日、学校での活動や課題以外でスマホやタブレットをどれくらい使用していますか？



自身のスマホやタブレットを持っている生徒のうち、約3割の生徒が、平日でも3時間以上スマホやタブレットを使用していることがわかりました。起床時や帰宅後、就寝前など、無意識のうちに動画視聴やSNSに没頭していませんか？生活するうえで手放せなくなっている電子機器の使い方は佃中生の課題の一つになってきています。

2/12(木)学校保健委員会を開催しました！

学校医の先生方や保護者の方に参加していただき、「学校保健委員会」を開催しました。今年度の健康診断や保健室の来室状況、生活実態調査を踏まえ、睡眠不足やスマホの利用時間等の健康に関する課題がいくつか挙がりました。ここでは、学校医の先生方より佃中生の健康を守るためのアドバイスをいただきましたので、ご紹介します。

学校内科医 葛岡真彦先生



- ・約2割の生徒が朝食をとっていませんが、「朝食をとる→反射により便がでる」というリズムを中学生の年代から作っておくことが大切です。
- ・インフルエンザに対して処方される「タミフル」や「ソフルーザ」は、ウイルスを無くすものではなく、増殖を抑える効果が得られる薬です。薬を飲んだら、活動して良いとは思わずに、安静に過ごすようにしてください。インフルエンザは発症から48時間以内の受診が望ましいです。中央区には、休日でも利用できる休日応急診療所があるので、ぜひ活用してください。

学校眼科医 小平奈利先生



- ・佃中では、学年が上がるにつれて視力低下がみられます。中学校3年生頃までは、眼球が柔らかいので近眼(近くの物にピントが合い、遠くの物がぼやけて見える状態)が進行しやすいです。
【近眼予防のための4つのポイント】
- ①2時間以上屋外で過ごし、太陽光を浴びること
→太陽光には、眼球の伸びを抑える物質が含まれています。ただし、カーテンなどで紫外線をカットすると効果が得られません。学校でもカーテンをあけましょう。
- ②物を見るときは、30cm以上距離をとること
- ③近くのを20分見たら、目を休ませること
- ④十分な明るさの下で作業をすること
- ・近眼の進行を抑制する点眼薬も入手できるようになりました。ただし、保険適用外のため、月々の費用がかかります。
- ・色覚異常に関して、男性の25人に1人いる割合と言われています。将来の進路選択に関わるものであるため、できるだけ検査を受けてほしいです。

