

保健だよ！



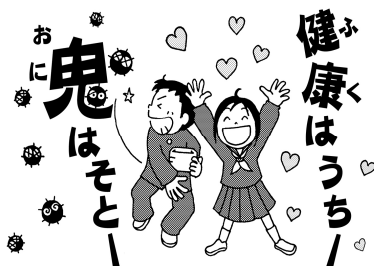
2月



2020・2

旭中 保健室

文責 三浦



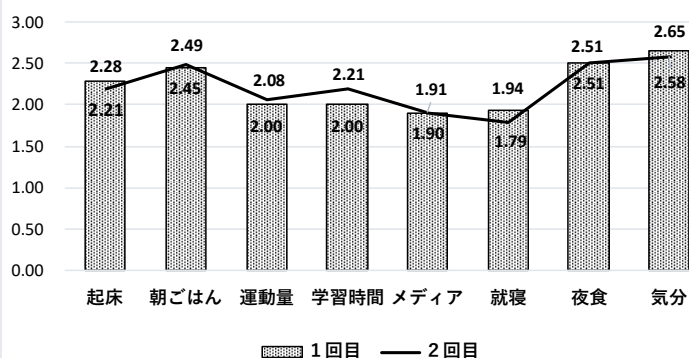
2月4日は「立春」で、春の始まりの日。立春が過ぎて初めて吹く南風は「春一番」。2月19日は「雨水」。雪どけ水がチロチロ流れだす頃。寒い日は続いていますが、暦の上では「春」がチラチラと顔をのぞかせています。
背筋を伸ばして、春を迎えましょう！



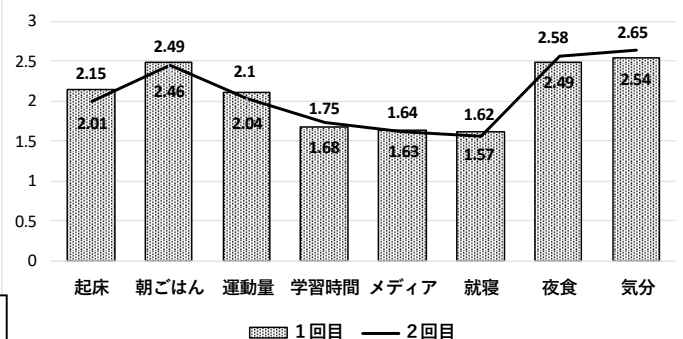
マイ・ライフ・チェックの結果から

9月と1月に4日間ずつマイ・ライフ・チェックを実施し、日常生活の見直しをする機会を設けてみました。各学年ごとに1回目と2回目を比較してみましょう。

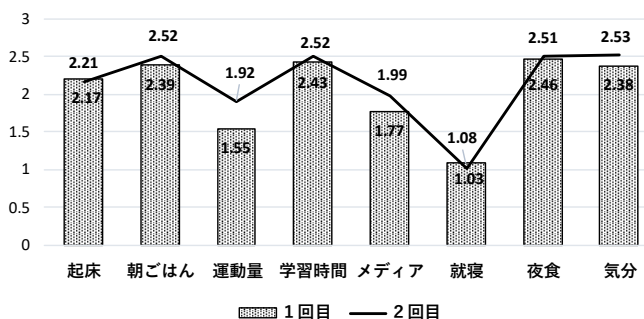
1年生



2年生



3年生

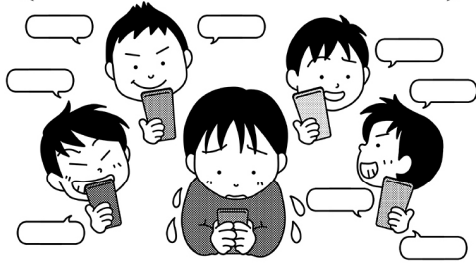


各学年とも、棒グラフは1回目(9月)、線グラフは2回目(1月)を示しています。各項目とも3点を満点とし、得点の高いほうが良い生活習慣をしていることとなります。各学年の人数、欠席等を考慮し、一日の平均点数を計算しました。

起きてから学校へ行くまでの時間は、寒さのせいか各学年でポイントが下がっていました。朝ごはんをきちんと食べる割合と

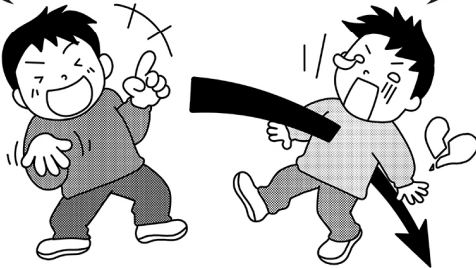
一日の運動量は1・3年生共に増えていました。学習時間は全学年で増えていますが、その分就寝時間が遅くなっていることもわかりました。また、学習時間が増えたことで、メディアを利用する時間も少し減っています。3年生は、私立高校の入試もひと段落したせいか、よく眠れない生徒の割合も減っていました。

(自分が言われたらどう思う?)



まずはそこから考えてみて

(言ったほうはすぐに忘れるけど)



言われたほうは一生忘れない...

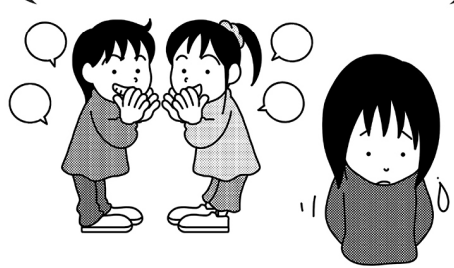
友達の心傷つけない 言葉づかいを考えよう

(言葉ひとつで、友達を傷つけることも 助けることも)



どちらの言葉を選びますか?

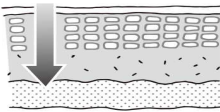
(悪口を言い合うことで仲良くなった人って...)



本当の友達って言えるかな?

こんなもので低体温やけど?

それほど高い温度でなくても、長時間触れているためにやけどになるのが「**低温やけど**」。皮膚の深部までダメージを受け重症になることも多いやけどです。



どれくらいの
時間でなるの?

44℃ ▶▶ 3～4時間

46℃ ▶▶ 30～60分

50℃ ▶▶ 2～3分

起こる可能性の
あるものは?

湯たんぽ・電気あんか・
使い捨てカイロ・電気こたつ・
電気カーペット・スマホなど

スマホで低温やけど?

アプリを起動したり、充電しながらふとんの中に入れて、本体が**50℃**を超えることも!

そのまま
寝てしまうのは
絶対危険です



スマホがいないとつながらない