

スマイル

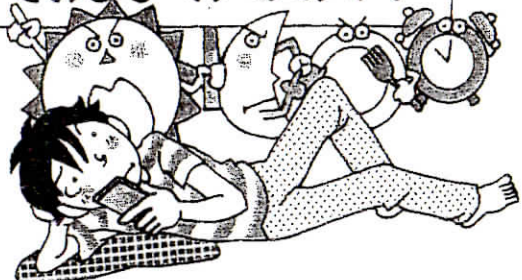
別海町立上春別中学校
平成26年 9月29日(月)
保健室 (担当: 服部)



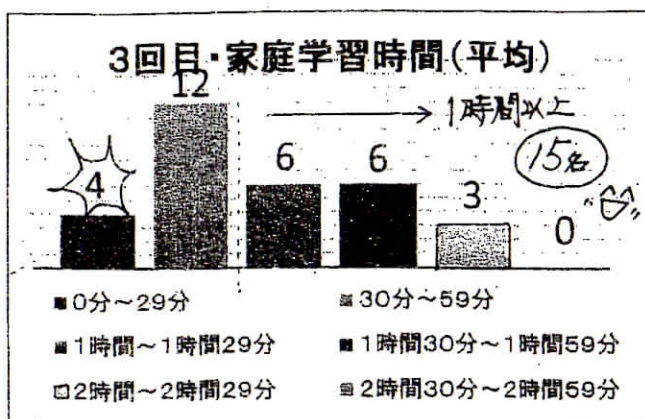
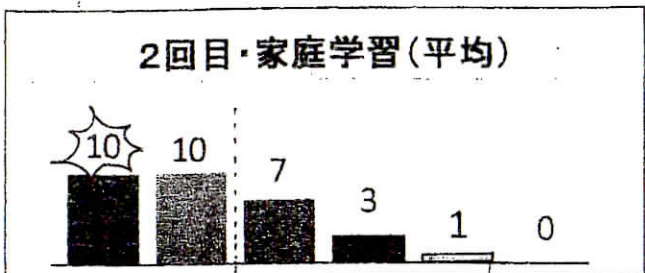
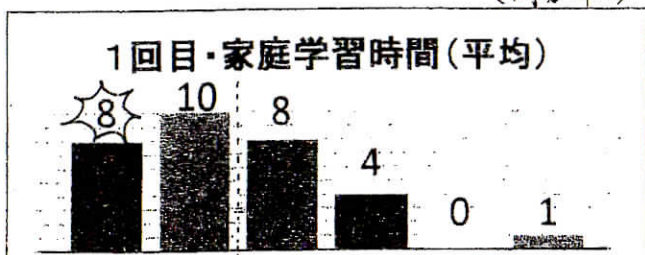
NO. 14

ほけんだより

あなたの生活リズム
そのまま大丈夫?



(対象31名)



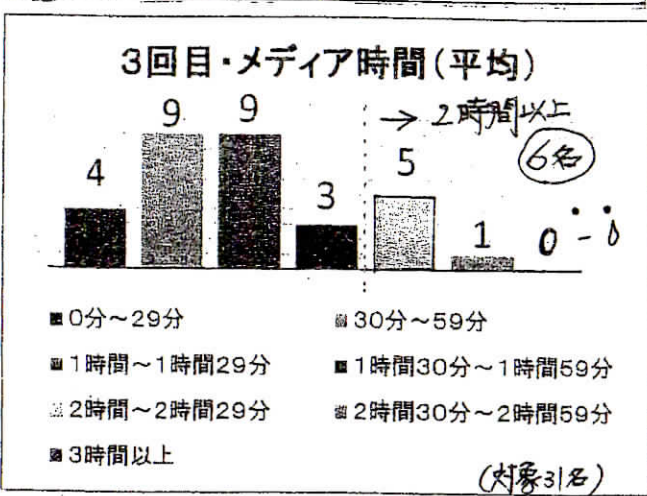
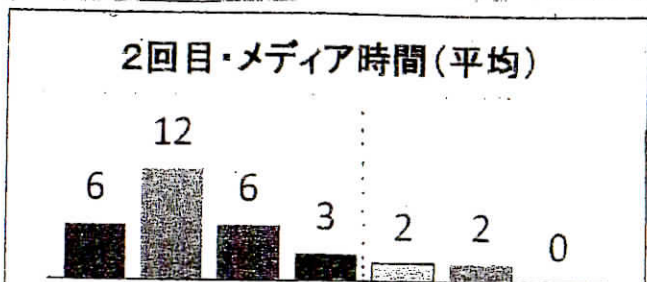
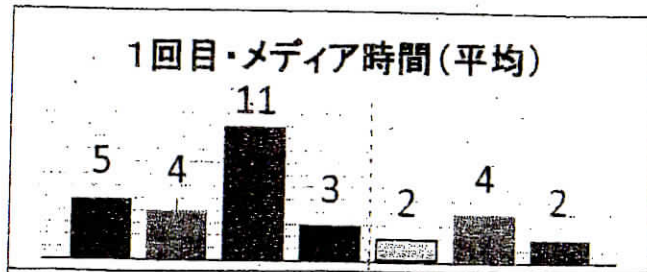
早寝早起き朝ごはん

春から生活習慣チェックシート②を利用し、目標を持って生活リズムを整えていこうと取り組んでいます。今号では計3回実施した結果を紹介します。

まず、家庭学習についてです。前回(9/16x~9/22月)は、テスト前の週であったこともあり、1時間以上勉強した生徒が15名いました。
※1週間の平均です。

そして、短時間でも毎日机に向かって勉強しました!!という生徒が
1年→12名(全員 ^{Good job} 頑張り)
2年→5名
3年→5名
22名 いました。

0~29分という生徒が少なくなっていることはとても嬉しいです。次回も期待していますよ。

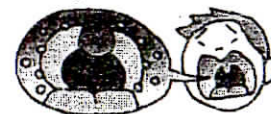


流行っているそうです!

下記の感染症が金路・中標津筆の保健所管内で流行しているようです。

ヘルパンギーナ (水泡性咽頭炎)

- 症状
 - ・38~40度の発熱。
 - ・のどの痛み。
 - ・食欲不振や全身のだるさ、頭痛。
- 予防
 - ・手洗いをしっかりする。
 - ・洗濯物は日光で乾かす。



次は、メディアに角を刺さる時間についてです。目安は1日合計2時間以内です。

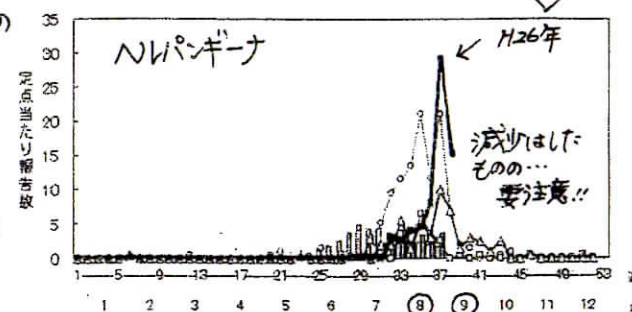
9/22(月)の全校集会で通信機器の話題を取り上げましたが、これもメディア時間です。アンケートの結果から使用時間が多い日で3時間以上と答えた生徒が6名いました。なかには6時間も利用している人も...

LINE・メール等で友達とつながる楽しさ・便利さがあるのはわかります。しかし、楽しいことは時間を忘れて夢中になってしまうものです。ゲームも同じですね。何事も上手に利用(使用)することが大切です。

(明日の(まけんだより)を発行します。今号のつづきで睡眠時間についてです。)



北海道感染症情報センターホームページ
中標津保健所管内の推移グラフ



潜伏期間は2~4日、乳幼児に多い傾向があります。のどが赤くなり、1~5mmの小さな水疱ができます。手洗いなどの日常の清潔を心がけて予防しましょう。