



令和元年10月2日

下妻中学校 保健室  
第 6 号

過ごしやすい季節になりました！今のところ、体調を崩して保健室で休養する人も少なく、下中生は体調管理がしっかりできているなあと感じています。体調が良いと、学習や部活にも集中して取り組めるはず。皆さんのいろいろな分野での活躍がますます楽しみです。

### 10月10日は目の愛護デー。目を大切にしよう！

9/19～9/25は下妻中学校区の小中学校で「すやすす チャレンジ週間」という取組をしました。皆さん、メディアの利用時間を減らし、意識して睡眠を多くとることができたでしょうか？スマートフォンやゲームなどのメディアを使いすぎると、睡眠時間を減らしてしまうだけでなく、目を疲れさせ、視力にも悪影響を及ぼします。**30分以上、連続で画面を見ることをないように**しましょう。



### 「すやすす チャレンジ週間」チェックシート

#### ～皆さんの反省を紹介します～

- ・メディアの見過ぎかなと改めて思った。見る時間を減らせるようにしたい。
- ・結構、長時間、スマホをさわっているんだなと思った。
- ・時間を決めないと、いつまでもメディアを利用してしまうので、決めてから利用したい。
- ・テスト期間でもあったので、去年より達成できた。
- ・寝る前1時間ノーメディアが難しかった。
- ・夕食の時にノーメディアにすると、家族との会話が増えて良かった。

#### ～おうちの方からのコメントを紹介します～

- ・夕食の時、以前はあまり話さなかったのが、会話が弾み、とても良かった。
- ・自分で意識したことで、メディアを見る時間を減らすことができていた。1週間に1日でもいいから、ノーメディアにできるといい。
- ・体調管理はとても大切なので、良い睡眠をとって毎日元気に過ごしてほしい。
- ・タブレットを見る時間は、自分で計って守ること！親から言われるのではダメ！
- ・スマホの時間を勉強の時間に充てられたら、成績も上がると思う。

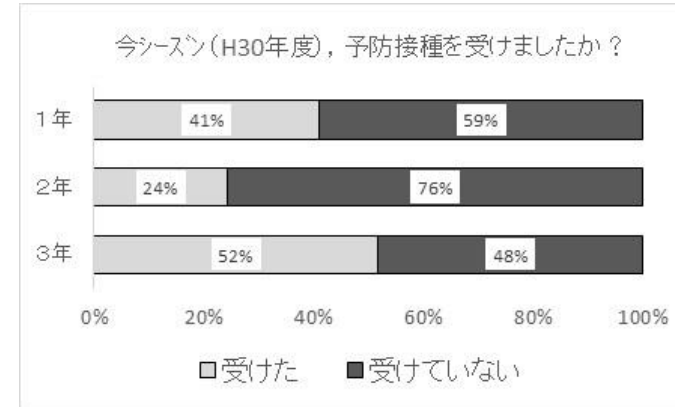
\*記入のご協力ありがとうございました。これからもご家庭での声かけをお願いいたします。次の「すやすす チャレンジ週間」は、1月を予定しています。

### 今年は早い！インフルエンザ流行！！

ニュースなどでも報道されていますが、今年は9月から、全国的にインフルエンザが流行しています。下妻市の小中学校ではまだかかっている人はいませんが、近隣の市町村ではすでに流行しているところもあります。

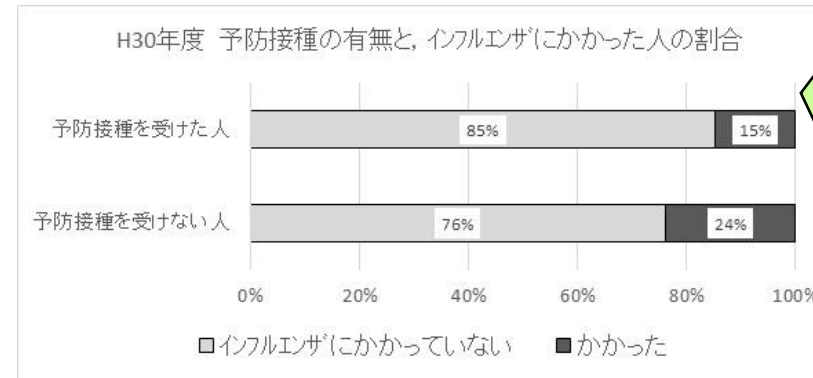
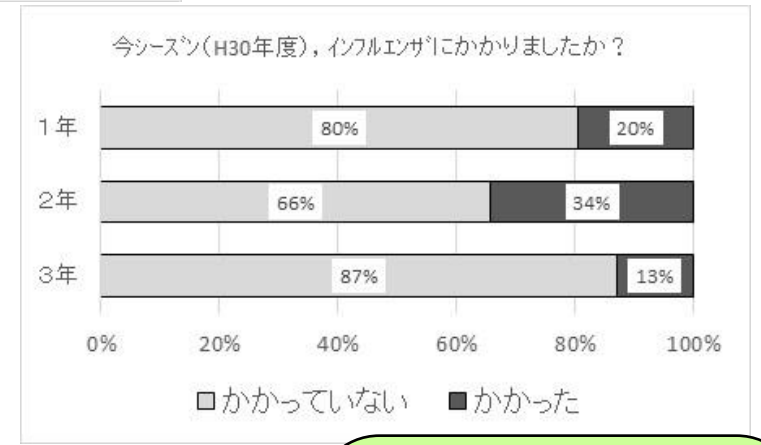
部活動の試合や家族・友達との外出では、不特定多数の人が使う**ドアノブ**や**手すり**に触る機会も多いです。**石けんでの手洗いやアルコール消毒**をこまめにやりましょう。

### ～インフルエンザの予防接種について、昨年度末に下妻中の皆さんにアンケートをとりました～



受験を控えた3年生は半数以上の人が予防接種を受けていました。毎年、3年生はインフルエンザにかかる人が少なく、予防の意識の高さが結果に表れています。

予防接種を受けた人も受けていない人も、熱の上がり方にはあまり差がなく、かかった人の半数以上の**57%が39度以上まで上がった**ようです。



大きな差はありませんが、予防接種を受けた人の方が、受けない人よりインフルエンザにかかる割合は減っていました。脳炎や肺炎といった重症化を防ぐ意味でも、予防接種は重要とされています。

\*アンケートの結果からも、予防接種は重要だということがわかります。家族で相談し、受ける場合は早めにかかりつけ医に問い合わせてみてください。