

# ほげんたより9月

## 体育祭の練習がはじまります！

9月14日(土)の体育祭にむけて練習が始まります。まだ、暑さが続きます！ 次の注意を守って、安全な体育祭にしましょう。



- ①早寝・早起き・朝ご飯を実行しよう。
- ②水筒・汗拭きタオルを持ってくる。
- ③準備運動を十分行い、けがを防ぐ。
- ④水分・塩分補給を十分にやる。  
のどが乾く前に飲む。
- ⑤お風呂に入って疲れをとる。

## 秋まで注意！熱中症

9月になっても、日中の気温は真夏並み。夏の疲れが出やすいうえ、お天気によって気温の変化が激しいので、まだまだ熱中症への注意が必要です。

こんなときは要注意

- ◆下痢をしている（脱水状態になりやすい）
- ◆睡眠不足（疲れがとれていない）
- ◆熱っぽい（体温調節がうまくできない）
- ◆朝ごはんを食べていない（エネルギー不足）

もしも気分が悪くなったら、がまんしないで、近くの友だちや先生に知らせてください。



\*身体測定 1・2年生8月30日(金)  
3年生・ひまわり9月 2日(月)  
身体測定(身長・体重)と爪の検査を行います。爪を切ってきましょう！  
髪の毛の結び目を頭頂部や後頭部に作らないように結びましょう

## 地域学校保健委員会が開催されま

7月22日(月)に、宗岡中学校区(宗中・宗二小・宗四小)3校の保護者・教職員・児童生徒・教育委員会等、約160名が参加し、「子どものたちの健康」について考える、第12回『地域学校保健委員会』がし宗岡中学校視聴覚室で開催されました。

テーマ『子どもの心に寄り添う子育て  
～環境の変化に適応していくために～』

- 内容
1. 児童生徒保健委員会発表
  2. 講話：

「子どもに力を与えるほめ方・しかり方～折れない心を育てる～」  
講師：宗岡中学校スクールカウンセラー マーシャル理恵子 氏  
どうしたら、しなやか「折れない心」が育つのか？ 土台は“親子関係”

安全基地としての養育者（保護者）

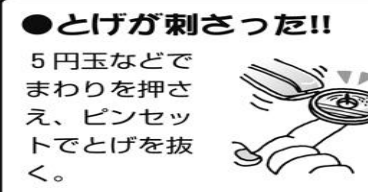
いつでも自分を守ってくれる、応援してくれる安心感があると  
→失敗や困難を恐れず、新たな挑戦をする勇気をもてる子どもが育つ。

## 提出物のお願い

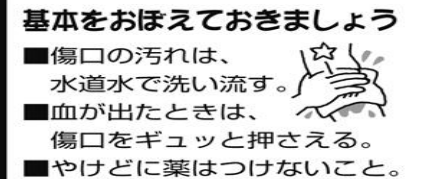
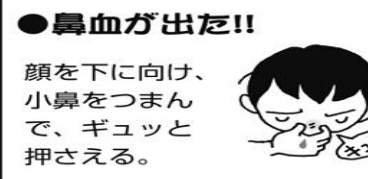
- ★夏休み中に病気の治療が終わった人は、治療勧告を提出してください。
- ★夏休みの部活動中に「けが」をして医療機関に受診した人は、保健室に申し出てください。



宗岡中のAED自動体外式除細動器は、2台設置されています。  
職員室の中(前のドアの横の壁)と、平成27年度より体育館ステージ(ステージ正面向かって右側の壁)に、設置されています。  
いざという時に、使えるように設置場所を確認しましょう！

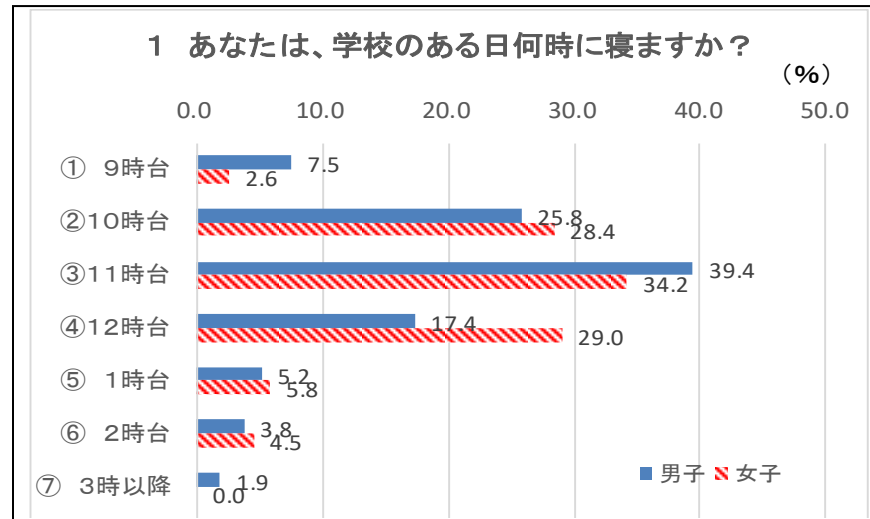


## 身近なケガの応急手当て



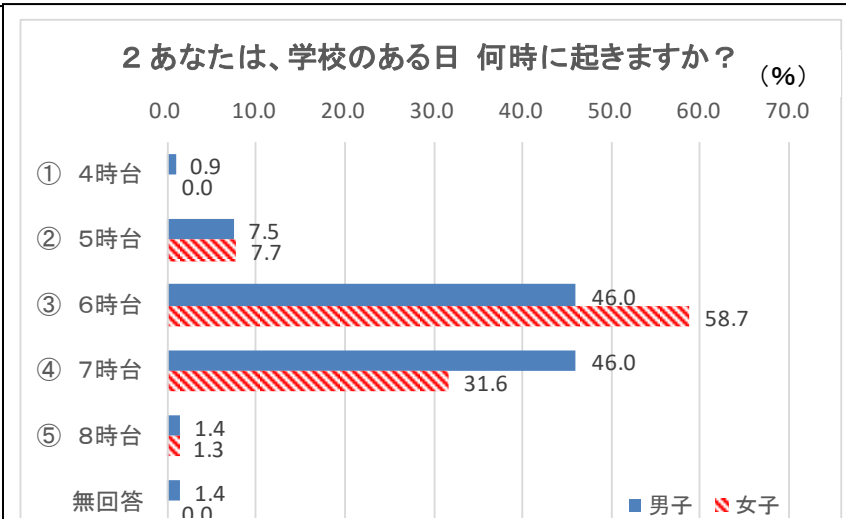
# 生活・インターネットに関するアンケート結果 (R 元. 7 実施)

地域学校保健委員会に向けて、全校生徒(368人回答)に「生活・インターネットに関するアンケート」を実施した。自分の携帯を持っている生徒 292 人(79.3%)、スマホ使用者は 272 人(73.9%)だった。



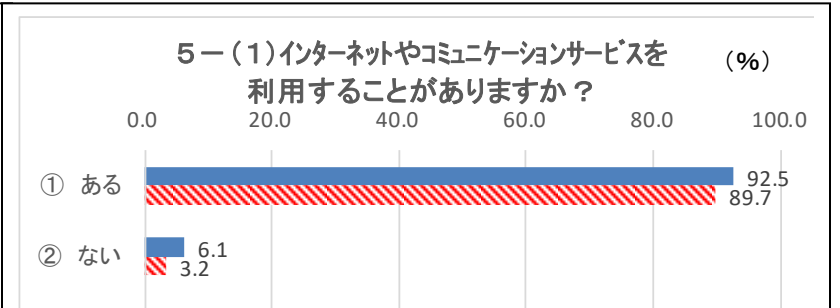
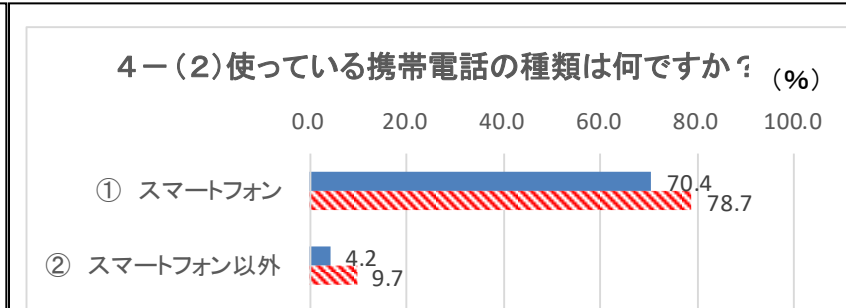
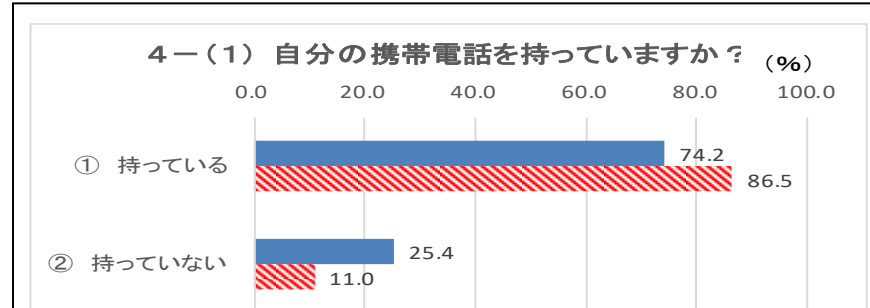
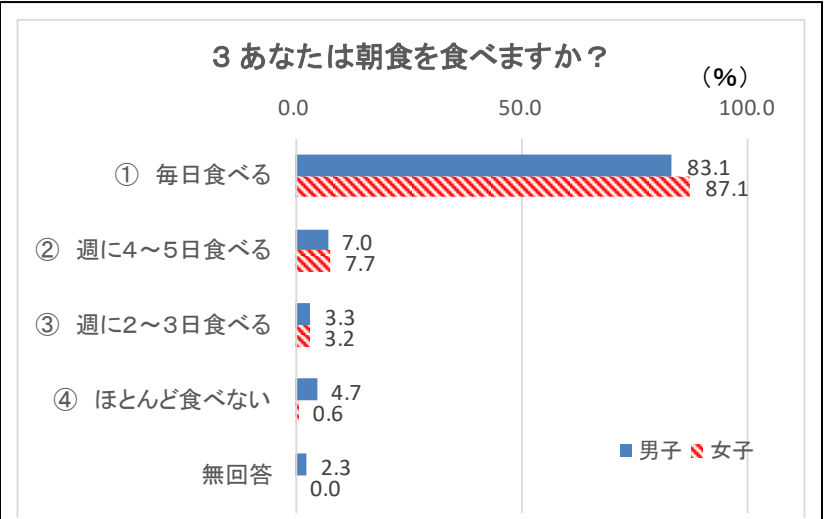
\*就寝時刻 11 時台 37.2%(137 人)続いて 10 時台 26.9%(99 人)

12 時台+1 時台+2 時台+3 時以降に寝る生徒 32.9%(121 人)夜更かし・睡眠不足の生徒が 3 割いる現状。

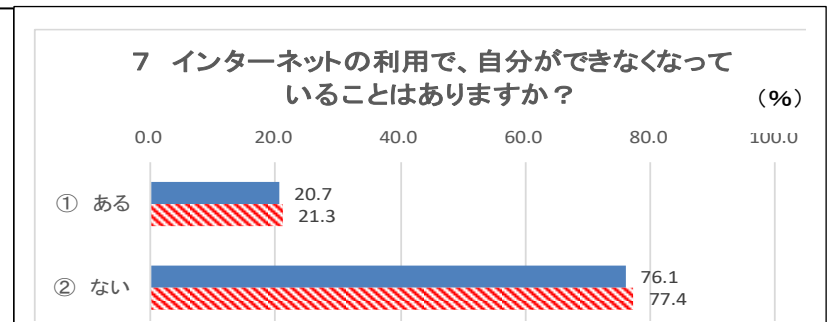
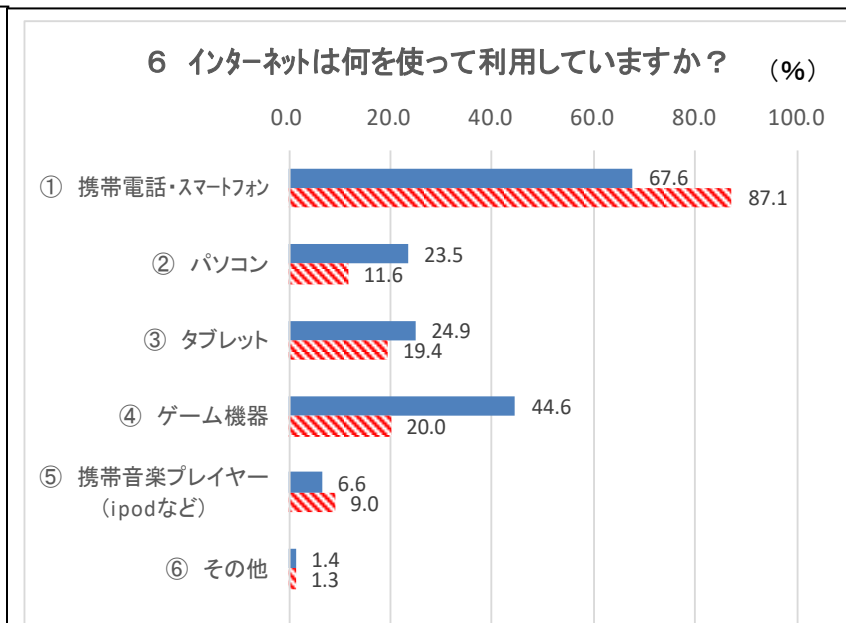
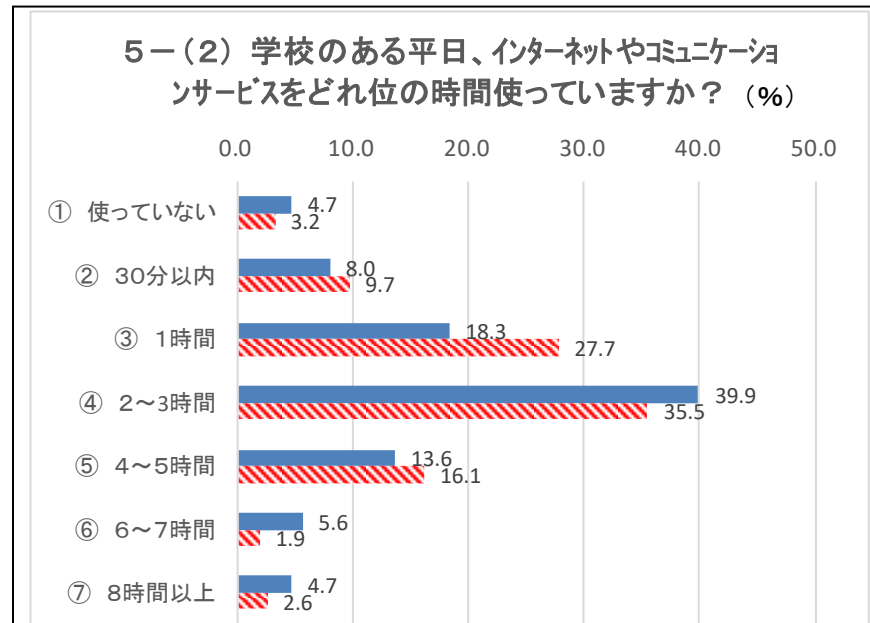


\*朝食を毎日食べている生徒は 84.3%(312 人)、週に 2~3 日+ほとんど食べない 6.3%(23 人)

午前中の勉強や体育の授業に悪影響を与えるか心配される。(疲れやすい・集中力↓作業量↓等)



\*インターネット・コミュニケーションサービス：メール・LINE・Twitter・フェイスブック・インスタ・その他のSNS・掲示板・ブログ・調べもの(Google・Yahoo!)・ゲーム・動画視聴(YouTube)・音楽視聴など



\*平日のインターネット等の使用時間が2~3時間が一番多く、38.0%(140 人)、 6~7 時間+8 時間以上 7.9%(29 人)

「ゲーム依存症」になっていないか心配である。「情報モラル教室」で講師が推奨したゲーム時間の理想は **1日30分** です！

