

保健だより 6月



令和8年6月23日 大田市立志学中学校 保健室

健康診断の結果について



5、6月に行った健康診断の結果についてお知らせします。

内科検診は、該当者のみに結果通知書を配付しています。尿検査は全員異常がみられなかったため、結果通知の配付はありません。

健康診断のシーズンは終わりますが、身体測定は保健室でいつでもできます。気軽に声をかけてくださいね。

すこやかウィークを行います



今日6月23日(火)から29日(月)まで、第1回すこやかウィークを行います。自分の生活を振り返り、生活習慣を整える機会にしましょう。

志学中は、メディア利用時間が長い人が多い傾向にあります。特に、“布団の中でメディアを使う人”が多く、長い人では布団に入ってから2時間メディアを使用していました。寝る前のメディア使用は脳を興奮させ、眠りづらくさせます。布団に入る1時間前にはメディア使用を止めましょう。メディアの代わりに・・・



ゆったり
ストレッチをしたり



読書を
楽しんだりするのも
いいですね♪

また、「めざせ!志学の子・生活習慣」がリニューアルされ、「守ろう!私たちの生活リズム」となりました!朝食・メディア使用時間・睡眠時間の3項目で基準が示されています。寝る・起きる時刻やメディア使用時間の目標を決めるときは、こちらを確認してください。

キャンドルナイトを知っていますか?



キャンドルナイトは、毎年、夏至(6月21日頃)の20:00~22:00の間、電灯を消してキャンドル(ろうそく)の灯りのもと、豊かな時間を過ごそうというものです。

ろうそくの灯りを眺めていると、気持ちがゆったりしてリラックスできます。メディアをOFFにして、キャンドルナイトに参加してみませんか?

「ネット・ゲーム依存度」をチェックしてみよう!

「ネット・ゲーム依存」とは、ネット・ゲームの使用をほどほどにできず、自分で時間や頻度をコントロールできない状態のことを言います。世界の病気の診断基準には「ゲーム障害」や「インターネットゲーム行動症」が載っていて、ネット・ゲーム依存は病気のひとつとされています。

今月は、「ネット依存度テスト」を載せました。○か×で答えて、自分の今の様子をチェックしてみましょう。

5つ当てはまると
依存傾向です…!

ネット依存度テスト YDQ (Young K, 1998)

1	ネットに夢中になっていると感じる	
2	予定より長時間ネットを使ってしまうことがある	
3	時間を減らしたり制限したりしようとしてうまくいかなかったことが度々ある	
4	トラブルや嫌な気持ちから逃げるためにネットを使う	
5	ネットを使わないと落ち着かない、イライラする	
6	ネットに熱中しているのを隠すために、家族や先生にうそをついたことがある	
7	使用時間がだんだん長くなる	
8	ネットのせいで人間関係や学校、部活動を台無しにした、しそうなった	

参考: 森山沙耶 (2023) 「子どものネット・ゲーム依存問題解決ガイド」 Gakken

保護者のみなさま

すこやかウィークが始まります。ご多用中とは思いますが、あんしんメールで配信しました文書や生徒が入力する様式をご確認いただき、規則正しい生活習慣確立に向けて支援をお願いします。