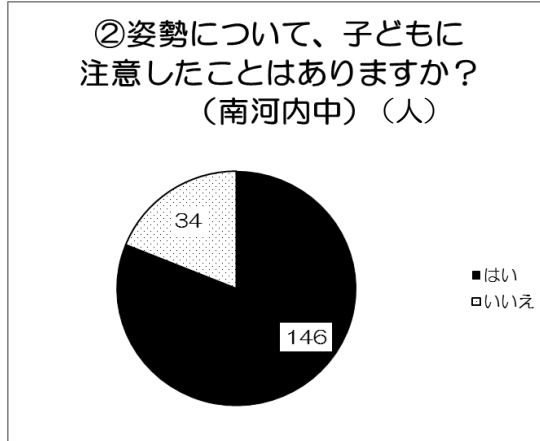
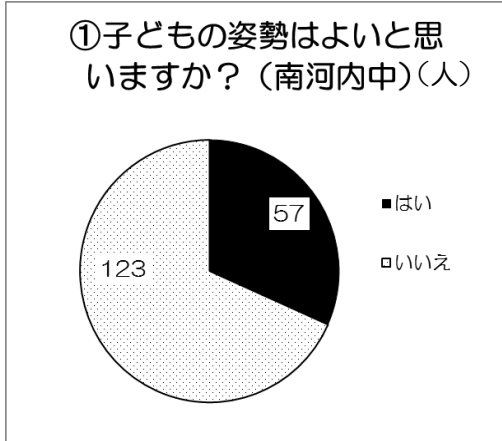
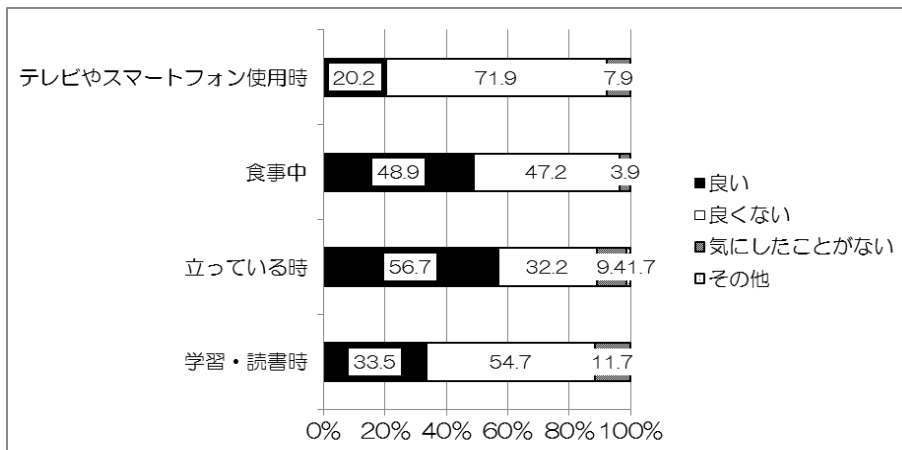


姿勢アンケート結果について

10月にご協力頂いた、姿勢アンケートの結果についてお知らせします。南河内中学校区の各学校共通の項目を設けました。それぞれの項目の結果について、各小学校でも、南河内中学校同様の割合となっており、小学校の保護者の方も、中学校の保護者の方も、よく子ども達の様子を気にかけてくださっているのだなあと感じています。

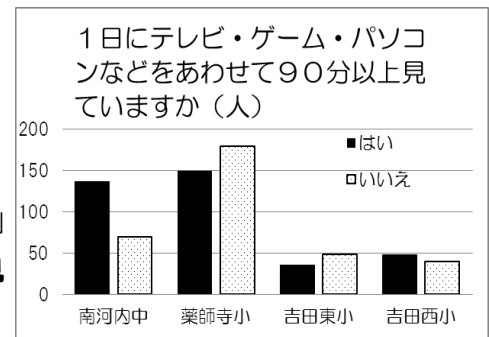


③ 姿勢について気になる場面について (%)



テレビやスマートフォン等使用時に、姿勢が「良くない」の回答が最も多かったです。また、学習時、読書時に姿勢が「良くない」の回答も多かったです。

テレビを見ているときやスマートフォンを使用しているときは、多くはリラックスしている状態の時だと思います。リラックスした状態の時まで、良い姿勢でいる必要はないかもしれません。しかし、昨年度の「生活習慣アンケート」で、テレビやゲーム、パソコンなどを合わせて90分以上見ている、という人が南河内中学校には66.3%もいました。



長い時間、リラックスした姿勢で居続けることは、くせになってしまったり、姿勢を保つ筋力の低下につながります。良い姿勢を普段から意識できるよう、言葉かけなど、ご家庭でも御協力くださるようお願いいたします。

ほけんだより



南河内中学校
2018.12.25

明日から冬休みです！1月からはまた新しい年になります。

3年生は、1月には私立入試が始まりますね。冬休み中も生活習慣を崩さずに、万全の状態で見守るようにしてください。1・2年生も、睡眠・食事・適度な運動で、体調を崩さずに有意義な冬休みを送れるようにしましょう。新しい年に、元気な笑顔の皆さんと会えるのを楽しみにしています。

冬休みを元気にすごすための約束

ごちそうが続くかも

- 1 食べすぎには注意

親戚や家族が集まって、夜遅くまで起きている日があるかも

- 2 メリハリをつけて生活リズムは乱れないようにしましょう

ジュースとお酒、

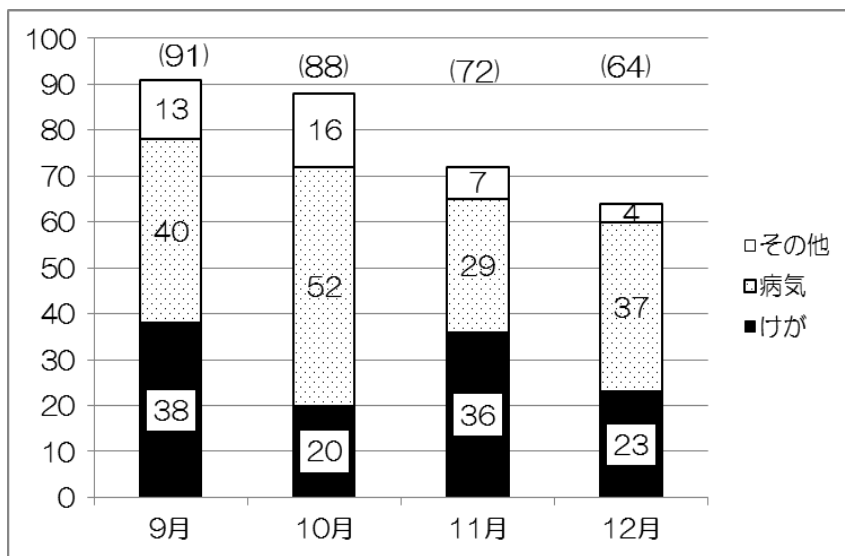
- 3 まちがえて飲まないように

夕方5時を過ぎると、暗くなりはじめます。交通事故には気をつけて

- 4 早めに家に帰りましょう



9～12月の保健室 4ヶ月間の来室・・・315人でした。



(4～7月：387人)

けが：117人

- ①打撲・・・20人
- ②擦り傷・・・16人
- ③突き指・捻挫・・・各7人

病気：158人

- ①頭痛・・・63人
- ②気分不良・・・60人
- ③腹痛・・・41人

その他：40人

9月以降、来室者が少しずつ減少しています。

春・夏に比べて、けがよりも、頭痛、腹痛などの症状を訴えての来室が多くなりました。気温の変化も大きく、体調を崩してしまいがちです。規則正しい生活リズムが乱れないよう、冬休み中も気を引き締めて生活していきましょう。