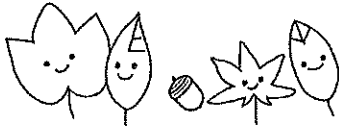


ほけんだより 11月

阿賀中学校 保健室 令和5年11月7日

日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち最も風が短くなる「冬至」まで、夜が少しずつ長くなっていきます。朝と昼の寒暖差が激しい時期なので、体調を崩しやすくなります。服装などに十分に気をつけて、元気に過ごしましょう。



「目の健康についての標語」 最優秀賞

(保健室前に掲示しています。)

10月10日(火)～16日(月)までの一週間「愛アイeye週間」の取組を保体委員会を中心に実施しました。

その中で、「目の健康について」の標語を募集しました。そして、11月の保体委員会で、クラス1点の優秀作品の中から、最優秀賞を選びました。

保健室前の掲示板に掲示していますので、見てください。

これからも目に愛のある生活をこころがけていきましょう。

視力に心配がある人は、保健室で測定できます。希望者は、休憩時間や放課後などに、来室してください。

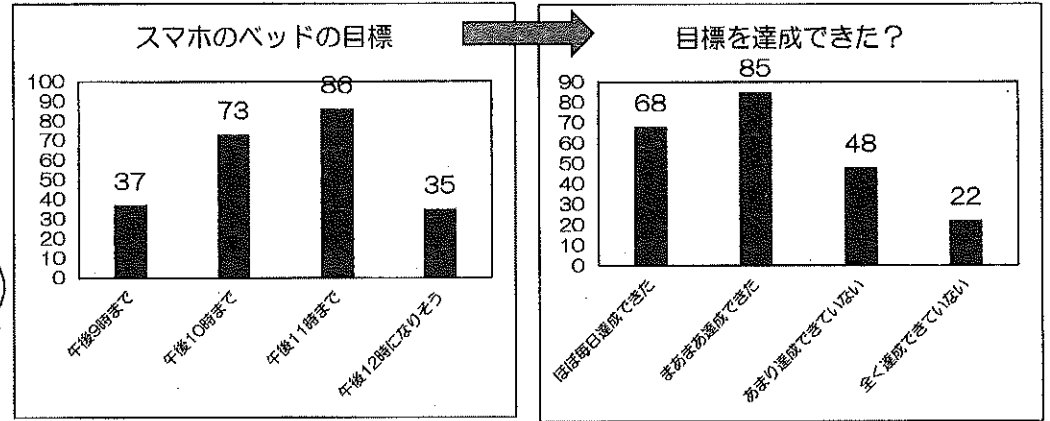
メガネを持っている人は、持って来てください。

二年二組 渡辺 颯太

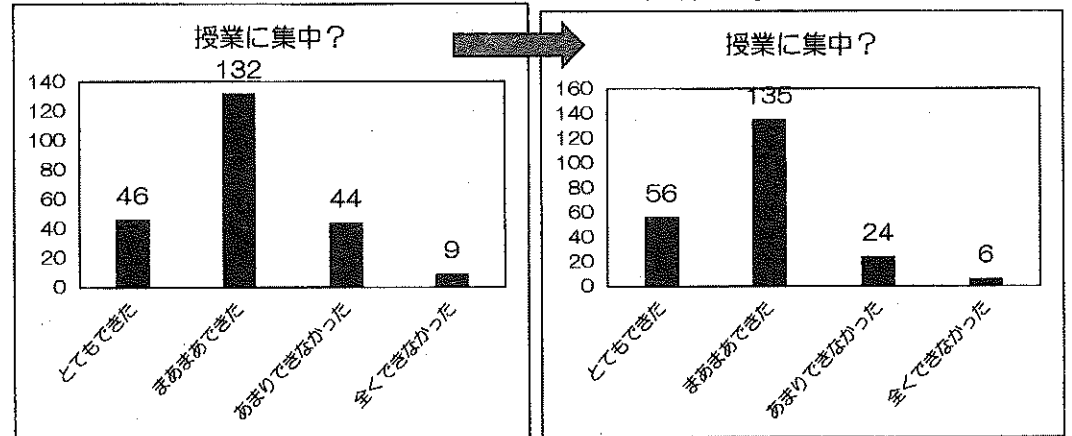
目には目を
アイには愛を
アイラブユー



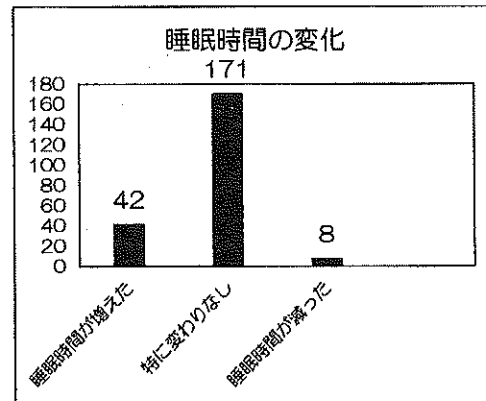
「スマホのベッド」事前事後のアンケートより



自分で「スマホのベッド」の目標時間を設定し、「達成できた」と答えた人は、68.6%いた。



☆「できた」と答えた人は、事前 76.4% → 事後 85.7%に増えた。



睡眠時間の変化は、「特に変わりなし」が一番多かったです。

振り返りのアンケートより

この週間をする前まではほぼずっと触っていたけど、制限をかけてから体調が良くなっている気がします。スマホやゲームと上手に付き合っていきたいですね。