



ほけんたより12月



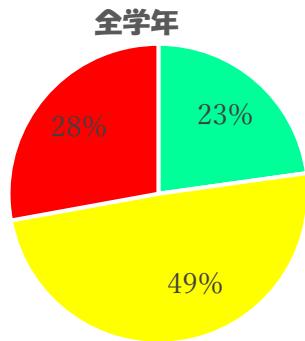
令和7年12月11日(木)
台東区立駒形中学校
養護教諭 高野尚子

スクリーンタイムチェック週間を実施しました

11月4日(火)～14日(金)の2週間、全校生徒を対象にスマホ・ゲーム機等の利用時間をチェックし、自分の使用状況について確認してもらいました。

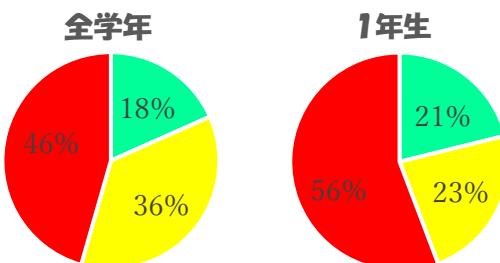
【平日の平均利用時間】

- 4時間以上の利用者が約3割います。



【休日の1日平均利用時間】

- 4時間以上の利用者が約5割います。
- 1年生は、4時間以上の利用者が他学年と比較して最も多く、約6割います。



中学生の理想的なスマホ・ゲーム機等の利用時間は「1日1～2時間程度」

スマホ・ゲーム機等の使い過ぎは…

判断力の低下・記憶力の低下
学習意欲の低下・学力の低下
頭痛・気分不良 など
日常生活へ影響を及ぼします



★保護者の方へ★

改めて、ご家庭でスマホ等の電子機器の利用について、利用時間や利用方法などを話し合っていただき、ご家庭でのルールの確認をお願いします。

「清潔検査」の結果を報告します



11月18日(火)～25日(火)の5日間、各クラスの保健給食委員がハンカチの有無と爪の長さの検査を実施しました。今回、特に気になったのはハンカチ忘れが多いことです。手洗いで残った水分を、スカートやスラックスで拭いたり、そのまま髪の毛を整えてみたり…。これらの行為は、菌が増える原因となりとても不衛生です。必ず清潔なハンカチを身につけてください。

【爪が長い人、ハンカチを忘れた人の合計人数】

	1年1組	2年1組	2年2組	3年1組	3年2組	3年3組	3年4組
11月18日	10	8	6	7	6	8	4
11月19日	11	5	4	4	5	4	4
11月20日	9	4	6	2	5	2	4
11月21日	11	5	4	1	2	3	5
11月25日	8	8	7	4	2	2	2
合計人数	49	30	27	18	20	19	19



★優秀なクラス★

優勝 3年1組

準優勝 3年3・4組

インフルエンザ「警報レベル」～引き続き感染症対策を心がけましょう～

感染症

みんなで協力して 流行を防ぎましょう



感染症予防の3原則

抵抗力を高める

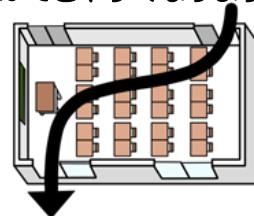


感染源の除去



教室の換気を心がけよう！

教室のドア・窓を対角線上に開けると、空気の流れができやすくなります。



換気のタイミング

休憩時間・移動教室・給食時間・昼休み

教室の換気をしないと…

- せきやくしゃみによってウイルスが空气中を漂う→感染症が広がる
- 頭痛や気分不良を起こす要因となる→集中力に悪影響

発症日を入れてね♪ 「登校再開日早見表」

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日
新型コロナ	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	登校再開	登校再開	登校再開
発症	コロナもインフルもここは同じ 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」	解熱	解熱	解熱	解熱	登校再開	登校再開	登校再開
インフル								

★保護者の方へ★

*インフルエンザ等の学校において予防すべき感染症にかかる場合は、医師から登校許可が出るまで学校を休み、ご自宅で療養してください。

*医師から登校許可がありましたら、治癒証明書を学校へご提出ください。

*治癒証明書は、駒形中学校ホームページ「保健室より」からダウンロードできます。



プラスとマイナス

「最近、うまくいかないことがあり…」「自分が嫌になる」なんて、悩んでいたり、落ち込んだりしていませんか。でも、ものごとには、必ずプラスとマイナスの両面があります。たとえば、かぜをひいて苦しい思いをしたしましょう。かぜをひいたことはマイナスかもしれませんか、かぜ

をきっかけに健康のありがたさに気づいたり、日頃の生活習慣を見直したりできるなら、あなたにとってプラスになるという見方もできます。勉強やスポーツも同じです。ピンチの先には、きっとチャンスの扉があります。この視点を変える方法、おすすめです！

