

蒼葉

裾野市立深良中学校だより

平成25年5月31日発行

第 8 号

発行人 校長 鈴木史良

保健委員会からの警告とは

— 梅雨の季節こそ、体調管理が成功を導く —

蒼葉祭体育の部を間近に控え、生徒たちの練習はますます熱が入ってきました。紅白の、あるいは学級のチームとして互いに切磋琢磨し合い、朝から元気のよいかけ声がグラウンドに響いています。そんな雰囲気の中で、ある日の給食の時間、保健委員会から次のような放送がありました。

「保健委員会から、一昨日の衛生検査の結果を発表します。
第5位 1年B組(81.7point)第4位 1年A組(87.0point)
第3位 3年A組(91.1point)第2位 2年A組(95.0point)
そして堂々の第1位は、2年B組(98.6point)でした。

やはりまだ、ハンカチ、ティッシュをもっていない人がいます。また、少ないですが朝食を食べてこない人もいます。朝食は脳と体を目覚めさせる大切な栄養源です。1日元気に活動するためにはとても大切なので、しっかりと朝食を食べてきましょう。
寝た時間を調べたところ・・・

深夜12時以降に寝た人	1年生	3人(6. 5%)
	2年生	12人(28. 1%)
	3年生	9人(25. 0%)



今回は、2年生が3年生を抜いてしまいました。明後日は体育祭なので、少しでも体を休めることができるよう自分の生活を見直してみましょう。

これで保健委員会のお知らせを終わりにします。」

保健委員会では、毎週1回衛生検査を実施しています。検査項目は、①朝食をきちんと食べてきたか、②爪は長くないか、③ハンカチ・ティッシュを持っているか、④給食後歯を磨いたか、⑤手洗い・うがいができたか、⑥昨夜何時に寝たか、の6項目です。この結果が学級別にポイントで集計され、この日は2年B組が見事最優秀学級に輝いたのです。

私がひとつ気になるのは、深夜12時以降に寝るという生徒が多いことです。学校では朝から放課後まで体育祭の練習が続き、疲れがたまっていると思われるのですが、なぜ就寝時刻が12時を過ぎてしまうのでしょうか。

本校では帰宅後の自分の生活を管理し、脳に必要な睡眠時間を確保する態度を養うセルフマネジメント活動を実施しています。忙しい時にこそ、セルフマネジメントをしっかりと行い、自分の力が最大限に発揮できるよう準備しておくことが大切です。

6月11日(火)にセルフマネジメントを学ぶ学活を行いますので、生活改善が必要だと感じている生徒は、自分の生活を分析して課題を見つけ、具体的な改善策を見つけてほしいと思います。

携帯、ネット依存は体内リズム狂い、健康に影響あり！

インターネット依存患者の診察を始めた久里浜医療センター院長、樋口先生の話
—— 健康問題とは？

「ネットのやり過ぎでリズムが狂い、夜眠れなくなり、朝は起きられない。昼夜逆転の生活のため学校や会社に行っても居眠りをしてしまう。ちゃんと食べないでパソコンやケータイをいじっているため、栄養状態が悪く、やせて体が小さいことも。運動機能も落ちて骨がもろくなり、視力も低下する。」

—— 社会的な問題は？

「パフォーマンスが落ちるので、子どもたちは成績がものすごい勢いで下がる。仕事では能率が落ち、仕事に行けなくなることも。ゲーム等の課金が増え、場合によっては多額の借金とか、経済的な問題も出てくる。」

—— 家族への影響は？

「ネットを朝から晩まで一人でやっているわけだから、半ば引きこもりの状態となり、家族は非常に心配する。何とかしようとするが、本人は反発して切れたり暴言を吐いたり、家庭内暴力もある。家は非常にすさんだ状態になる。（静岡新聞より）

6月の主要予定

6月 1日(土)	蒼葉祭体育の部
2日(日)	「わたしの主張」大会(市民文化センター9:30 3年荻野芽生さん) 消防操作法(1年生参加)
3日(月)	振替休日
4日(火)	短縮・教育相談開始(～7日) * 教育相談中は部活動終了 17:00 完全下校 17:15
5日(水)	眼科検診 校納金振替日
6日(木)	部活動あり
7日(金)	読み聞かせ② 英語検定 1 次試験
8日(土)	中体連陸上競技(愛鷹G) 市内卓球大会
9日(日)	中体連陸上競技(愛鷹G) 市内ソフトテニス大会
10日(月)	教育実習開始(社会・体育) 全校集会 * 10日より部活動終了18:00 完全下校18:15
14日(金)	前期中間テスト
18日(火)	薬学講座(1年)
19日(水)	生徒集会 研究授業(1年B組 技術科)
20日(木)	管理主事学校訪問
21日(金)	民生児童委員との懇談会
22日(土)	授業参観・部活動懇談会 & 親子交流部活動
24日(月)	振替休日
26日(水)	中体連壮行会
29日(土)	中体連駿東地区大会(野球)