

冬に近づき、気温が低い日が多くなってきました。京ヶ瀬中学校でも、風邪症状や発熱など、体調を崩している人が多くみられています。また、市内でもインフルエンザの流行が続いています。引き続き、手洗い・うがい・マスクなどの感染症対策に取り組んでいきましょう。

保健体育で救急法講習会を実施しました！



二年生の保健体育で新潟 PUSH プロジェクトの皆さまを講師としてお招きし、実際に1人1台ずつ模型を使いながら胸骨圧迫とAEDの使い方について学びました。講習会では、実際にAEDを使った現場の映像や、死戦期呼吸はどういうものか、など実践的な内容についても学びました。皆さんそれぞれが一生懸命取り組み、救急法の大切さについて実感したようです。感想を紹介します。



- ・目の前で人が倒れてしまうことは怖いけれど、勇気を出して自分が動くことで助かる命があるということが分かりました。
- ・いつ何が起ころかなんて誰にも分からないから、今回習ったことをしっかり覚えておきたいです。困っている人がいたら、勇気をもって声をかけられる人になりたいです。
- ・心臓マッサージをするとどんどん手が痛くなってきて、すごく疲れることが分かりました。心臓マッサージがどれだけ命を助けるために大切なのが分かりました。
- ・動画で見たら誰かが倒れていたら助けに行けそうだと思ったけど、実際にあったら勇気がなくて行けなくなるかもしれないと思いました。今日教えてもらったことを忘れないようにしたいです。

第2回メディアコントロール Week を実施します！

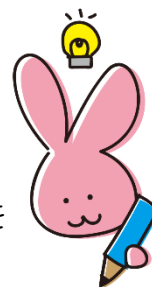
期間は12月4日(月)～12月8日(金)です！

◆方法 ①12/4日(月)・・・自分で立てたメディア目標を設定しカードに記入する。

★メディア目標を意識して生活してみる。

②12/5日(火)・・・終学活の時間に、前日のメディア時間、睡眠時間、学習時間をカードに記入する。12/5(火)～12/8(金)の4日間記入する。

③12/8日(金)・・・自分が立てたメディアコントロール目標が守れたかどうか、A～Dで自己評価する。メディアコントロールに取り組んでみての気づきを記入する。カードは担任の先生に提出する。



「規則正しい生活習慣」が

健康な心と体を作る土台になります！

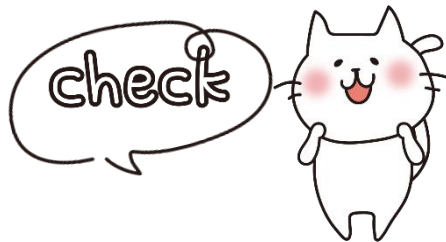
大切にしたい 5 つのこと

- ① 眠ること
- ② 食べること
- ③ 体を動かすこと
- ④ 学ぶこと
- ⑤ 自分を大切にすること



この5つのことが毎日の生活の中でできていますか？

体や心が発達、成長していく中学生の時期、スマホ、SNS、ゲームなどを使い過ぎて困ることのないようにしましょう。



◆最近の自分の生活を振り返ってみよう

- ・メディアに費やす時間が多くなっていることで、睡眠時間や学習時間に影響していませんか？
- ・中学生に必要な睡眠時間は7～8時間以上とされています。十分な睡眠がとれていますか？
- ・オンラインゲームやSNS（YouTube LINE など）深夜まで夢中になっていませんか？
- ・授業中に居眠り、昼間にダラダラしてしまうことはありませんか？

スマホ、SNS、ゲームなどのせいで、「朝起きられない」「睡眠不足で元気がでない」「昼夜逆転」など、生活リズムが乱れている人は、この機会に自分の生活を見直しましょう。



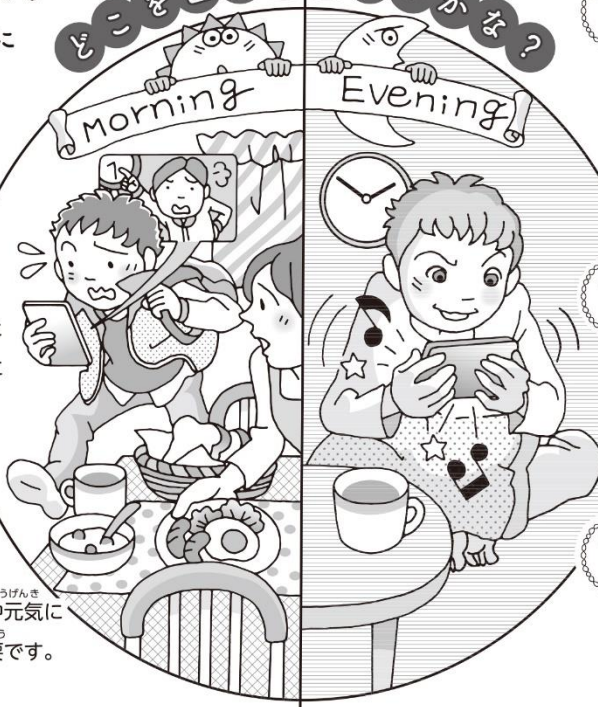
ぐっすり眠るための 6 つのヒント

ヒント 1 お起きる時間は休みの日でも
できるだけいつも通りに
第一歩となる起床時間は
目覚ましをかけて一定に。

ヒント 2 カーテンを開けて
日の光を浴びよう
脳と体は、太陽の光を浴びると
睡眠モードから目覚めモードに
切り替わりやすくなります。

ヒント 3 朝ごはんを食べるのも
意外と大切
夜眠りやすくなるために、日中元気に
活動するエネルギー補給は重要です。

ここを直したらいいかな？



ヒント 4 エナジードリンクや
コーヒーはほどほどに
カフェインは体外に出るまでに
間がかり、眠れなくなりがち。
利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント 5 眠る前ギリギリまで
スマホ・ゲームはNG
光の刺激で脳や体が睡眠モードに
切り替わりません。部屋を暗くす
るのもコツ。

ヒント 6 就寝時間は決めておこう
起きる時間から逆算して自分に必
要な睡眠時間を確保しましょう。