



○第1回学校保健委員会

6月28日（金）に、保健委員会の生徒たちが、本校の健康課題の解決に向けた取り組みについて周知するために、「明るく 笑顔あふれる学校を **健幸**大作戦」と題して、発表を行いました。

その中で、メディアと健康に関するアンケートの結果が発表されました。



【健康意識】

80%以上が「とても健康」「まあ健康」

【朝食】

90%がほとんど毎日朝食を食べている

【睡眠】

60%以上が23時以降に寝ている

60%以上が寝不足を感じている

【平日のメディア利用時間】（学校以外）

約55%の人が3時間以上利用

→うち10%は5時間以上

【休日のメディア利用時間】

約75%の人が3時間以上

→うち33%（3人に1人）は5時間以上

次に、メディア利用による健康への影響について発表がありました。

①スマホやメディアに触れる時間が多くな

ると脳疲労がおきて思考力や判断力の低下がおきる。

②ピント調節を行う筋肉の緊張が続き視力が低下する。瞬きの回数が減少し、ドライアイになる。

③スマホのブルーライトにより、睡眠ホルモンのメラトニンが減少し、睡眠不足になる。

今年度の取り組みとして、「メディアとうまく付き合おう」というテーマで、自分の生活のセルフチェックと改善、専門家から話を聞き自分の生活を見直す、という2つのことに取り組んでいます。

①メディアコントロール習慣の実施

（6/28～7/5）

②第2回学校保健委員会（講演会）

「メディアとのつきあい方について」



○部活動の集大成

6月29日（土）から、足柄上・南中学校総合体育大会が行われています。各競技で本校の生徒たちが奮闘しています。勝敗に関係なく、競技中の生徒たちの一生懸命な姿や応援している生徒たちの姿に感動させられます。3年生にとっては、入部してからの様々