

令和3年3月25日 NO.9

保健だより

一年間の健康
を振り返ろう

人生における無上の幸福は、われわれが愛されているという確信である。(ユーゴー)

ありがとう。3年生！

3年生は自らの力で切り拓いた進路へ向かって、晴れやかに清瀬第五中学校を飛び立ちました。1、2年生は、3年生からたくさんお手本を見せてもらったことでしょうか。今年度はコロナ禍で大きな行事が中止となりましたが、目の前のやるべきことにしっかり取り組む事ができたでしょうか。まだまだコロナの影響があるかと思いますが、令和3年度も仲間と切磋琢磨しながら友情を深め、学校生活を充実させましょう。

令和2年度 【身体測定】(五中平均)

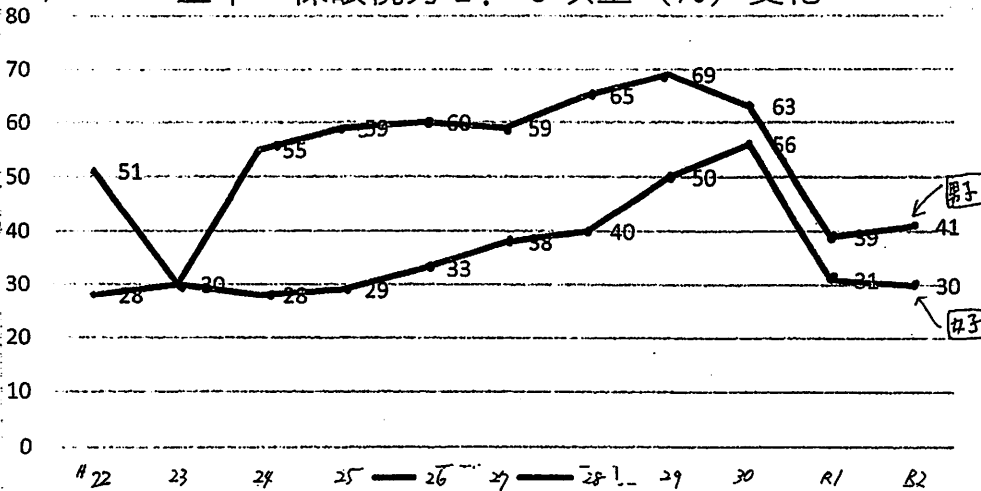
	男子		女子	
	身長cm	体重kg	身長cm	体重kg
1年	154.7	47.8	153.1	42.7
東京都平均	153.3	44.1	152.0	43.2
全国平均	152.8	43.2	151.9	43.8
2年	162.3	52.3	156.2	48.3
東京都平均	160.5	49.8	155.6	47.2
全国平均	160.0	49.2	154.8	47.3
3年	168.1	59.9	158.4	51.0
東京都平均	165.9	54.6	156.9	49.9
全国平均	165.4	54.1	156.5	50.1

五中生の平均身長、体重は東京都、全国の平均値と比べも大差はみられません。

視力検査

R 2年度	男子 153人				女子 138人			
	1年	2年	3年	計	1年	2年	3年	計
1.0以上	27	16	20	63	19	11	11	41
1.0未満~0.7以上	4	3	2	9	1	6	5	12
0.7未満~0.3以上	5	9	10	24	4	9	4	17
0.3未満	3	5	4	12	7	3	4	14
メガネ、コンタクトの矯正	0	0	0	0	0	0	0	0
矯正視力のみ	15	11	19	45	9	20	25	54

(%) 五中 裸眼視力 1.0以上 (%) 変化



裸眼視力を1.0以上保持しているのは、男子が41%に対し女子は30%。例年に比べR2年度は男女とも視力低下が気になります。コロナ禍の影響もあるのでしょいか。(R2年度)

コロナ禍で外出を控えることが多かったと思います。
 どうしてもメディアに接触する機会が増えたことでしょう。時間を守って上手に使うことが大切です。



ネット依存のスクリーニングテスト

- 1 あなたはインターネットに夢中になっていると感じていますか？
 (たとえば、前回にネットをしたことを考えたり、次回ネットをすることを待ち望んでいたりなど)
- 2 あなたは、満足を与えるために、ネットを使う時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか？
- 3 あなたは、ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたがうまくいかなかったことがたびたびありましたか？
- 4 ネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとした時、落ち着かなかつたり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じますか？
- 5 あなたは、使い初めに意図したよりも長い時間オンラインの状態ですか？
- 6 あなたは、ネットのために大切な人間関係、学校のことや部活のことを台無しにしたり、あやうくするようなことがありましたか？
- 7 あなたは、ネットへの熱中のしすぎをかくすために、家族、学校の先生やその他の人たちにうそをついたことがありますか？
- 8 あなたは、問題から逃げるために、または、絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといったいやな気持ちから逃げるために、ネットを使いますか？

評価方法: 5項目以上該当すれば「インターネット依存の疑い」 Youngの作成(試案)

メディアに没頭するだけでなく 親子の会話を楽しませよう!!

上手にコミュニケーションをとるための10のヒント

この年頃の子どもには、諭すのではなく話を聴く姿勢で話し合しましょう。

- | | |
|-----------------|--|
| 1 話しやすい場と時間を設ける | 6 相づちを打つ |
| 2 話の腰を折らない | 7 オウム返しをする(相手の言葉を繰り返す) |
| 3 すぐに否定しない | 8 良い点を見つけてほめる |
| 4 ながら聞きをしない | 9 質問をして会話をふくらませる |
| 5 うなずきながら聞く | 10 ミラーリングを行う
(相手の姿勢、しぐさや動作をマネて合わせる) |

(全国石引犯罪防止機構)
より

★ 新型コロナウイルス感染症予防の協力をお礼とうございます。
 春休み中も健康観察を行います。