あ～　冬休み！

　さあ、明日から冬休みです。クリスマスに大晦日、お正月・・・。大きなイベントが続く年末年始。家族そろって、良い年越しができますように。

　高校受験を控えた３年生は「勉強の冬」になることでしょう。体調管理をしっかりして万全で受験に臨めるよう準備しましょう。３学期始業式、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

Why do we wash our hands?

～私たちはなぜ手を洗うのか？～



生徒保健委員会が、各クラスで手洗いの保健指導を行いました。**感染予防のために最も安価でシンプルで、大切なことは石けんを使って頻繁に手を洗うことです。**
感染症から身を守るために正しい手洗いを身につけましょう。



二中生の課題！ハンカチを持ってこない人が多すぎます！みんなどこで手を拭いているの！？まさか？ハンカチの貸し借りなんてしていないですよね？？？



世界には石けんをつかった手洗いができない人がたくさんいます。清潔な水や石けんが身近ではないのです。

清潔な水も、石けんも十分にあるのに・・・

手洗いをしないのはなぜですか？

学校保健委員会終了！

１２月１８日（木）学校保健委員会が開催されました。学校医の、近藤先生、奥野先生、学校薬剤師の原嶋先生、PTA 役員の皆様、学校代表職員が一堂に会し、二中生の健康課題について話し合いました。特に「二中生のスマホ事情」については、学年ごとに協議し、各ご家庭の様子や課題など共有することができました。保護者の方の、感想を一部掲載します。

スマホ依存によって脳や体に悪影響があることを子どもにしっかり伝えて、使い方のルールを再確認したいと思いました。

スマホの使用時間の長さ、依存可能性の自覚について強い危機感を覚えました。使い方について気をつけていきたいと思います。

スマホの使用時間の長さと学習時間等の関係等、色々なデータを見せていただき驚く内容でした。今後の家庭でのネット利用について参考になりました。

インターネット使用と睡眠の関係が興味深かったです。心身の健康には睡眠時間が大切。近藤先生の思いやる気持ちが大切というお話も印象に残りました。

自分ってネット依存かも！？と思っている３年生が２４％もいる！

十分可能性があると思っている人を含めると半数以上がネット依存まずい！と思っているらしい・・・　*インターネットと睡眠の調査より



たくさんのご意見やご感想をありがとうございました。参考にさせていただきます。インターネットと睡眠の調査結果につきましては、今後の「ほけんだより」でも少しずつ掲載していきます。



働く二中生！！

12／22　環境委員と保健委員が学校中の清掃用具の点検と入れ替え作業を行いました。
学校中を歩き回り、古いものを新しいものに変えたり、修理を行ったりしました。
学校のために、働く姿は素晴らしかったです。ありがとう(*^_^*)