

# ～保健ホームルーム活動を行いました～

今年度の保健ホームルーム活動は、学年ごとに違うテーマで行いました。1年生は11月22日（金）7限目、2年生は11月8日（金）7限目に、各クラスの保健・厚生委員2名が中心となり、パワーポイントを活用しながらホームルーム活動を進行しました。

## 1年生

### <テーマ>

「目の健康について」

### <内容>

- ・ものを見る仕組み、利き目チェック
- ・目の病気について（近視、コンタクトレンズによるトラブルなど）
- ・目のストレッチ
- ・目の健康を保つために、今後の生活の改善策を考える



### <保健厚生委員の感想>

- ・緊張したけど、みんなが協力してくれてうれしかった。
- ・進行していても、知らないことがあって、驚いた。
- ・戸惑ったけど、最後までやりきることができて良かった。

### <授業後の生徒の感想>

- ・目の健康について知らないことも多かったけど、楽しく学ぶことができた。
- ・近視等によって引き起こされる目の病気を知って、もっと目を大切にしようと思った。
- ・日頃の生活から目に負担をかけないようにしていきたい。

## 2年生

### <テーマ>

「デジタル機器を使用することによる健康課題について」

### <内容>

- ・デジタル機器を使用することによる健康課題について（スマホ老眼、スマホ首・ストレートネック、猫背など）
- ・健康を意識してデジタル機器を使用するために（ストレッチなど）
- ・今後、デジタル機器と上手に付き合うための取り組みを考える



### <保健厚生委員の感想>

- ・知ってるようで知らないこともあり、いい機会になった。
- ・話を聞いてくれてストレッチをやってくれて、とてもうれしかった。
- ・少し緊張して早口になったりしたけど、やってみて良かった。

### <授業後の生徒の感想>

- ・スマホの使いすぎや悪い使い方での身体への影響を知ることができてよかった。ストレッチなども活用していこうと思った。
- ・首にこんなに負担がかかっていると知らなかった。スマホを見るとき目と同じ高さに見ようと思った。