

＼保健ホームルーム活動を行いました／

2年生は11月7日（金）、1年生は11月21日（金）に保健ホームルーム活動を行いました。

各クラスの保健・厚生委員2名が中心となり、身近な健康課題をテーマに、パワーポイントを使って進行しました。



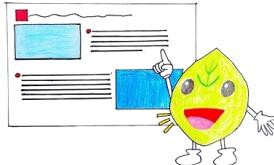
1年生

<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、ドライアイ、急性(スマホ)内斜視など）
- ・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>

- ・いい経験になった。みんなの前で進行したことを今後に活かしたい。
- ・進行をしている方が授業を受けるより理解が深まった。
- ・クラスのみんなが場を和ませてくれたりグループワークで積極的に話をしてくれて、協力してくれてやりやすかった。

<授業後の生徒の感想>

- ・目の健康に関する授業を通して、なぜ目を大切にしなければならないのか、改めて考えることができた。目の健康を守るために、今から自分でできることを考えていきたい。
- ・グループワークやクラスの友達が授業をしてくれたので楽しく学べた。
- ・目の体操をしてすっきりしたので、いつの間にか疲れていたんだと思った。

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（ストレートネック、猫背、ヘッドホン・イヤホン難聴など）
- ・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>

- ・みんなが真剣に聞いて一緒にストレッチをしてくれてうれしかった。
- ・わかりやすくみんなに伝えるのは難しかった。伝えたことを自分も実践していきたい。
- ・みんなの前で進行する機会はあまりないので新鮮だった。楽しかった。

<授業後の生徒の感想>

- ・スマホの利用が当たり前になったことで、健康への悪影響があるとわかった。スマホを見る自分の姿勢に気をつけながら、上手にスマホを活用していくようにしたい。
- ・いつもイヤホンを使っていたけれど、長時間使用や大音量は難聴になる可能性があることを知ったのでこれからは気をつけていきたい。