

ほけんだより第3号

～校訓 磨きあえ心 学びあえ知 鍛えあえ体～



令和5年6月30日

佐世保市立鹿町中学校

市中体・第1回テストが終わり、生徒たちは、毎日勉強や部活動に励んでいます。まだまだ暑さが厳しいので、朝食・睡眠・水分をしっかりと、熱中症には十分気をつけてほしいと思います。



第1回メディアコントロール週間 がはじまります！

メディアコントロール週間中は、メディアとの関わり方や生活習慣を見直します。生徒たちが、メディアの自己コントロール力を身に付け、規則正しい生活を送るための取組です。メディアコントロールによって生み出された時間を有効活用し、勉強や読書、趣味、家族の団らんなどの時間にしてほしいと思います。ぜひ、ご家庭でも普段より会話の時間を増やすなど、より良い1週間にしていだけたらと思います。

◎期間 7/3(月)～7/9(日)

◎方法

- ・メディアに関して、自分が一歩ステップアップできそうなコースを一つ選ぶ。
- ・期間中は毎日、自分が選んだコースにチャレンジします。同時に、「早寝」「早起き」「朝ごはん」「歯みがき」についても、毎日記録をつけます。
- ・達成できた日には、○をつけます。メディアの利用時間については、毎日記入します。

◎提出日 7/10(月)

※最終日には、保護者サインの欄がありますので、お子様の1週間の頑張りを見ていただけたらと思います。カードの裏には、普段の生活を振り返る項目がありますので、そちらもご覧いただければ幸いです。

(表)

鹿中 メディアコントロール チャレンジ！ 年 組 番 名前

チャレンジ期間: 7/3(月)～7/9(日) 提出日: 7/10(月)

①メディアについて、あなた様どのコースにチャレンジしますか？チャレンジするコースに○をつけてください。家の人と話し合い、宣誓して取り組みましょう。

「しゅ」コース
...ノーメディアデー。一日中、学習以外でメディア(テレビ、ゲーム、スマートフォン、タブレット等)を使用しないコースです。

「うさぎ」コース
...メディアは1日1時間までにしよう。学習以外のメディアの使用は、1時間(土日は2時間)までとするコースです。

「かめ」コース
...良い睡眠にしよう。メディアの使用は、21時までにするコースです。寝る2時間前には、メディアとは離れよう。

「ひよこ」コース
...目に優しくしよう。メディア使用中、30分に1回は休憩し、遠くを見よう。

また、チャレンジです！毎日自分を振り返り、できたことに○をつけましょう。

できたことをつけましょう。	7/3(月)	7/4(火)	7/5(水)	7/6(木)	7/7(金)	7/8(土)	7/9(日)	合計(点)
メディア () コース								
早寝 () 時 () 分までに寝た。								
早起き () 時 () 分までに起きた。								
朝ごはん 朝ごはんを食べた。								
歯みがき 朝・昼・夕、歯みがきをした。								

②1週間の振り返り・感想(表裏) 保護者サイン

子どもたちへの指導・励ましの言葉がありましたら、こちらにお書きください。

(裏)

★目的

- ・メディアとの関わり方や、生活習慣を見直そう。
- ・コントロールによって生み出された時間は有効活用し、勉強や読書、趣味、家族の団らんなどの時間にしてよう。

★注意

メディアは絶対に見ない「寝ない」「いびき」など、無理なルールではなく、「適量に楽しむ、活用する」といった意気込みでルールを身に付けてほしいです。また、朝・夕・夜のメディアのルールは、ご家庭で決めてください。

★メディアコントロール週間の過ごし方

- ①自分や一歩ステップアップできそうなコースを一つ選ぶ。
- ②期間中は毎日、自分が選んだコースにチャレンジ！同時に、生活リズムを整えよう。
- ③達成できた日には、○をつけよう。

自分の生活を振り返ろう！ 下の質問で、あてはまるものに○をしてください。

①いつも夜は何時に寝ますか？

・21時前 ・21～22時 ・22～23時 ・23～24時 ・24時以降

②毎日の睡眠時間は？

・5時間未満 ・5～6時間 ・6～7時間 ・7～8時間 ・8時間以上

③毎朝どんなごはんを食べますか？

・主食(パンやごはん)のみ ・主食とおかず ・おかずのみ ・その他()

④メディア(スマホやゲームなど)の使用時間はどのくらいですか？

【平日】() 【休日】()

※午前(11～16)時も選択、(5)は、()に記入する。

(1) 30分未満 (2) 30分～1時間 (3) 1～2時間未満 (4) 2～3時間未満 (5) 3時間以上 (6) その他

⑤スマホで何をする事が多いですか？

・SNS(LINEやInstagramなど) ・ゲーム ・動画視聴(YouTubeなど) ・その他()

⑥今、自分の身体の調子はどうか？

・良い ・あまりよくない ・良くない(理由)

生徒たちは、上に示したメディアカードに毎日記入していきます。コースの選択や寝る時間・起きる時間の設定については、ご家庭で一緒に話し合って決めていただけたらと思います。また、この機会に、メディアの利用方法や家庭でのルールづくりなどについて話す機会にしていだきたいです。生徒たちのスマートフォン等の使用につきましては、ご家庭での管理を基本とし、学校・家庭・地域が連携して子どもたちの心身の健康の保持増進へとつなげていければと思います。

飲酒喫煙防止教室



6月16日(金)、1・2年生を対象に飲酒喫煙防止教室を行いました。未成年での飲酒・喫煙による心身への影響などを学びました。心も体も成長期にある大事な身体を大切にしてほしいと思います。

～生徒の感想(一部)～

- 1学年上がってわからなかったことがわかり、どれほど恐ろしいのかもっとよくわかりました。これからも今日学んだことを忘れず、今後に生かしていきたいと思います。
- タバコにはニコチン、タール、一酸化炭素の有害物質が含まれていることを知った。副流煙には主流煙の3倍、5倍の害が含まれていることも知った。20歳まで絶対にタバコやアルコールを吸ったり飲んだりしないようにします。
- 発がんはすぐにくるものではないので注意したいと思います。他にも飲酒喫煙は、体、心、社会に影響するので、自分はしたくないと思いました。今日学んだことを、家族などに伝えたいと思いました。



健康診断連絡票を配付しています。

お子様と内容をご覧になり、押印後、学校へ提出をお願いいたします。

☆鹿中のある日の一コマ。
自分の健康に関心を持ち、成長を喜ぶ姿に、私も嬉しく思いました。昼休みに、身長を測りたいと来室する生徒もいます。これからも自分の健康に関心を持ち、元気に過ごしてほしいと思います。

←少し出っ張っている天井 ② その生徒の元へ行くと... 先生！ジャンプしようになりませんでした！！ 川内	① 給食準備中！ 毎日教室では、早く準備をして、限られた時間のなかでも給食を食べる時間が確保できるように、忙しくしています。 みんなが準備をしている中、まだ手が洗っている生徒がいました。
④ 「よし、みんな配膳してるから、急いでいこうね！」 川内 はい！ A	③ 「早く配膳しよう！」と口から出る寸前だったが、その一言で、「身長が伸びて、嬉しいんだな。」と感じた。 身長が伸びたんだね ♪ 良かったね ☺ 川内 A

全ての健康診断が終了しました。ご協力いただき、誠にありがとうございました。見てわかるほど身長が伸びている生徒がいるなど、生徒らの成長を感じました。結果をご覧になり、治療が必要でしたら、早めに病院を受診していただけたらと思います。治療する必要がない生徒も、定期的に受診をするなど、健康の保持増進、病気の早期発見・早期治療に努めていただきますようお願いいたします。