

ほけんだより 第12号



佐世保市立鹿町中学校
保健室

～校訓 磨きあえ心 学びあえ知 鍛えあえ体～

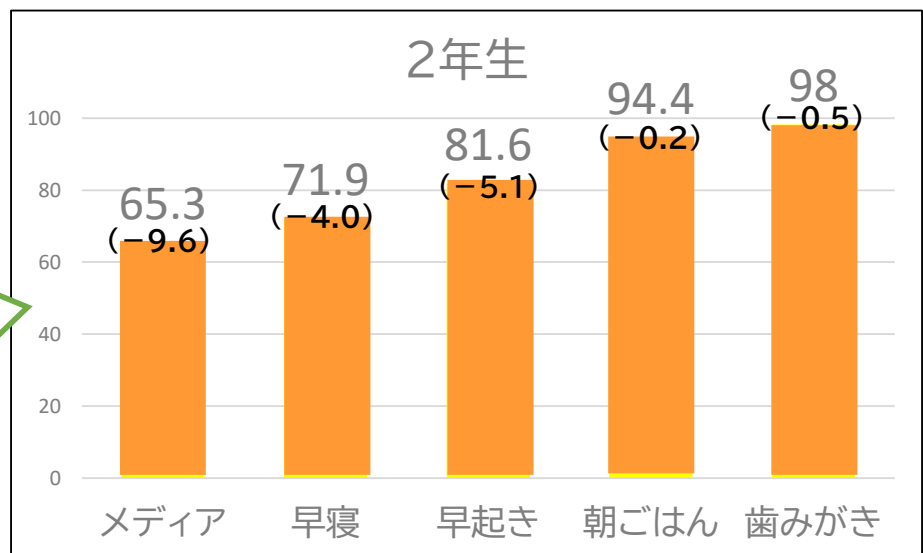
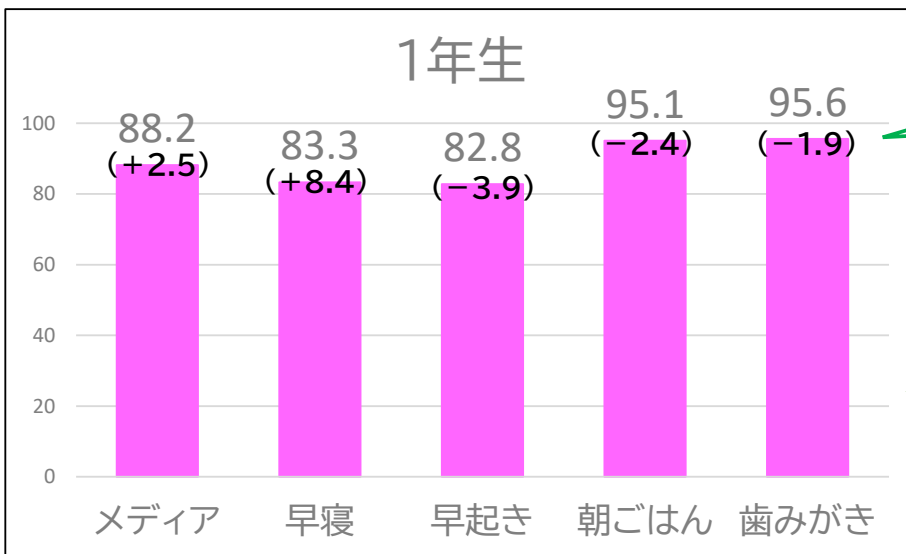


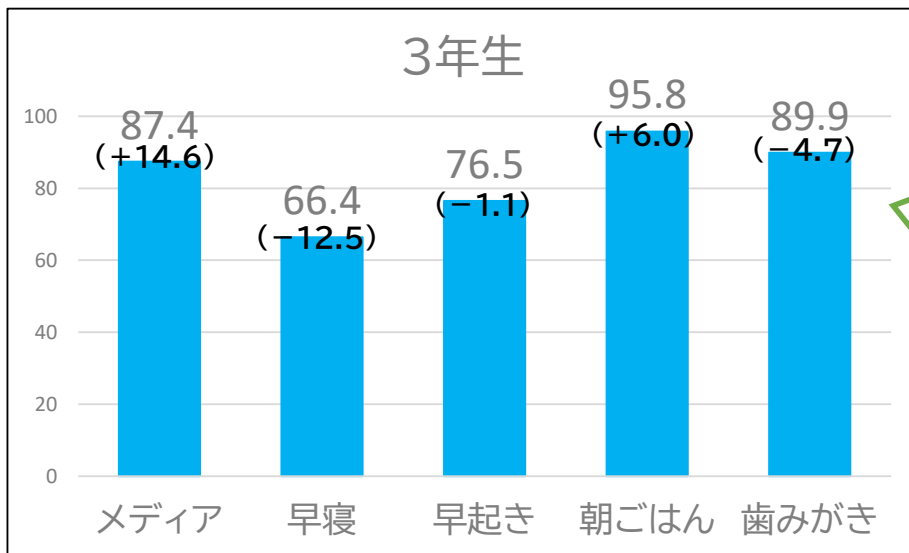
佐世保市内では、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症が流行しています。本校でもインフルエンザB型の生徒が数名います。引き続き手洗い・うがい・換気など感染対策をしっかりと行い、規則正しい生活を送ってほしいと思います。また、体調が優れない場合は無理をせず、自宅で休養するようにしましょう。受験生である3年生のためにも一人ひとりが意識をして健康管理を行ってほしいものです。

第3回メディアコントロール週間集計結果

今年度最後となる第3回メディアコントロール週間が終わりました。生徒たちは、1月15日(月)～1月21日(日)までの1週間、メディア・早寝・早起き・朝ごはん・歯みがきの5項目に取り組みました。声掛けやサイン、励ましの言葉のご記入など、保護者の皆様もご協力いただき、誠にありがとうございました。

子どもたちは、3回の取り組みの反省を活かし、引き続き規則正しい生活を送ってほしいと思います。規則正しい生活は、感染症に負けない元気な体づくりにもつながります。





◎メディア利用時間
 <平日>
 1時間50分
 <休日>
 2時間30分
 (平均)

集計をしてくれた保体給食委員会の生徒、手伝ってくれた生徒のみなさん、ありがとうございました！！

- ★土日の早寝・早起きを意識しましょう！！
- ★朝ごはんは、必ず食べましょう！！学校生活を元気に送るためのエネルギーになります。
- ★歯磨きは、必ず行いましょう！！食後に食べ物の残りが残っていると、う歯(むし歯)になりやすくなります。

あなたの家のデジタルルールは??

第3回メディアカードの裏面に、「あなたの家のデジタルルールは??」と尋ねてみました。メディアの適切な利用のために、ご家庭での様々なルールが決まっていることがわかりました。

メディアの利用に関するルール作りは、お子様の心と体を守るためにとても大切です。もしまだ決まっていないご家庭があらわれましたら、ぜひ参考にしてください。書いてくれた生徒の皆さん、ありがとうございました♪



第3回メディアカードの裏面

- 長い時間メディアを使わない。
- 勉強にも活用する。
- 制限(9時45分に切れる。)
- 少し時間が経ったら窓を見る。
- メディアは3時間まで
- 勉強中は見ない。
- 朝5時～夜10時まで
- 寝る1時間前は消す。
- 宿題を終わらせた後に使用する。