

ほけんだより 第6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～

2・3年生は、それぞれ職場体験学習、修学旅行が終わりました。生徒たちは、様々な経験をし、多くの学びを得られたことと思います。1年生は、明日から野外宿泊学習活動です。健康安全に留意して、しっかり学習してほしいものです。

また、市内ではインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の感染者が増えています。学校では、引き続き基本的な感染対策を行ってまいります。ご家庭でも感染対策のご協力をお願いします。

★第2回 メディアコントロール週間 集計結果

生徒たちは、9月4日(月)～9月10日(日)までの1週間、2回目のメディアコントロールチャレンジに取り組みました。夏休み明けで生活リズムが崩れていた生徒は、この期間が生活リズムを整える良い機会になったと思います。

1回目は7月に行いましたが、生徒たちがしっかり取り組んでくれたおかげで、前回より目標を達成できた生徒が多かったように思います。各学年の結果にも生徒たちの頑張りが表れています。是非、下記の結果をご覧くださいませと思います。

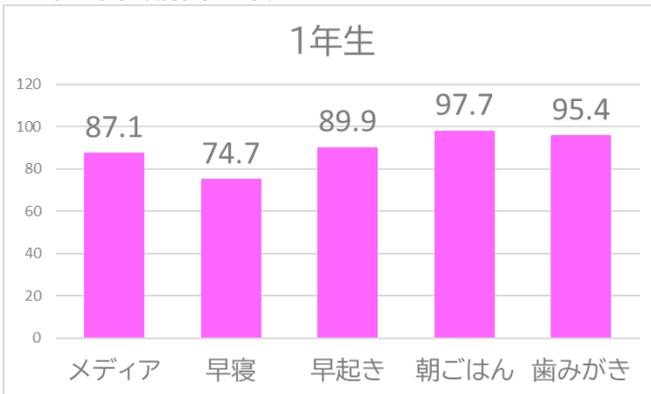
また、保護者サインやコメントや励ましなどの記入をはじめ、ご家庭でも子どもたちの健康のためにご協力いただきまして誠にありがとうございました。

生徒のみなさんは、この期間だけでなく、普段からこの取組を意識して規則正しい健康的な生活を送ってほしいと思います。



1年生

<第1回(前回7月)>



<第2回(今回9月)>



🌀生徒の振り返り・感想🌀

- ・週末はメディアを使いすぎてできなかったのが、次はできるようにしたいです。
- ・前回よりも良い結果になったので良かったです。
- ・この生活を続けたいです。きちんとした生活で過ごしていきます。
- ・早寝を前より多く丸を付けることができたのでこの調子で頑張りたい。

🌀保護者より🌀

- ・メディアの時間が少し長かったようですね。少しずつ改善しましょう。
- ・メディアの時間を見直して学習にあててください。・メディアの使い方は家族みんなで意識したいです。
- ・次の課題は、早寝早起き！！頑張ろう。・勉強する時間をしっかり自分で考えて確保するようにしましょう。
- ・うさぎコースをマスターしてもらいたい。自分できちんとセーブできるようになってもらいたいですね。
- ・使用時間については自分に負けないように意識を！！

2年生

<第1回(前回7月)>



<第2回(今回9月)>



生徒の振り返り・感想

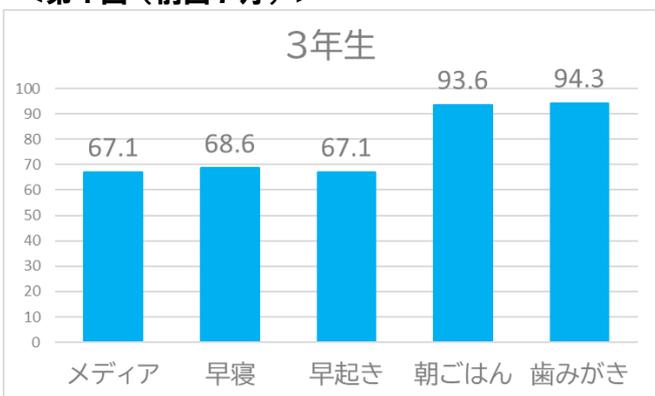
- ・早起きはできたけど、早寝がなかなかできなかった。メディアを使う時間が平日と比べて休日のほうがとても多かった。
- ・早寝早起きが土日どちらもできなかった。メディアは、自分で制限できていたと思う。
- ・1週間メディアコントロールチャレンジをして、早寝以外はよくできていたので良かったです。これからも頑張ろうと思います。
- ・メディアに時間を使いすぎることがあったので、次は気をつけたいと思います。その他は前回に比べてできていたと思うので良かったです。

保護者より

- ・全てに〇は付きませんが、トライする気持ちは伝わりました。続けて頑張りましょう。
- ・宿題を早く終わらせて、少しでも早く寝るように心がけてください。
- ・朝ごはんをしっかり食べられるよう早く起きてください。元気の源です。
- ・ノーメディアはレベルが高すぎたかな・・・と話してます。毎晩早く寝ようと意識していました。
- ・メディアの時間を読書の時間に変えたらいいと思います。次は頑張ってください。
- ・休みの日のメディアの使用が増えているので、もう少し気をつけてほしいです。

3年生

<第1回(前回7月)>



<第2回(今回9月)>



生徒の振り返り・感想

- ・いつもよりメディアの時間を制限できました。これからも目に優しく生活したいです。
- ・メディアを使用する時間が減ってきました。休日でも早く寝るようにしたいと思います。
- ・1回目の時よりもたばんできた数(〇の数)が多かったのでとても良かったです。コントロールカードがなくても自主的にできたらいいです。
- ・使いすぎを注意できました。これからも続けます。

保護者より

- ・完璧です。
- ・週末になるとだらけてしまったね。次は一緒に取り組むよ。
- ・規則正しい生活が送れています。メディアのやりすぎには注意しましょう。