

# 健やかに



## 11月 No. 12

豊橋市立東陽中学校

本日、11月7日は立冬。季節は秋から冬へと進み、一日の寒暖差が大きくなり始めます。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要なので、疲れやすくなります。また、合唱コンクールも終わり、気のゆるみから体調を崩しやすい時期です。睡眠や栄養を十分にとるなど体調管理をしっかりしましょう。

### <保健委員がパーフェクトライフチェック③を行います！> 11月7日(月)～11日(金)

今年度、3回目のパーフェクトライフチェックが今日から始まりました。今日の点検では、〇がたくさんつきましたか？10月に行った学校保健委員会ではメディアとの上手な付き合い方について学び、ふりかえりて自分のメディアルールを決めました。決めたルールが守れるようにがんばりましょう！また、パーフェクトライフチェックをきっかけに、メディアの利用方法について家族で話し合ってみましょう。



#### <点検項目>

- ① 自分の決めたメディアルールを守ったか。
- ② 昨夜、9時以降に友達に連絡をしなかったか。
- ③ 昨夜、10時以降にメディアを利用しなかったか。
- ④ 昨夜、歯みがきをしたか。
- ⑤ 昨夜、目標時刻までに寝たか。
- ⑥ 朝食
- ⑦ 朝食で赤・黄・緑の食品を食べたか。
- ⑧ 朝、歯みがきをしたか。
- ⑨ 朝、家族や友達などにあいさつをしたか。
- ⑩ 昨日、風邪・インフルエンザ予防のため手洗い・うがいをしたか。

多米小と同時期に行います。家族で良い生活

### みんなの決めた メディアルール



- ・9時以降は友達と連絡をとらない。
- ・ゲームは1日1時間まで。
- ・メディアを利用する時間が勉強時間を超えないようにする。
- ・勉強をする時は違う部屋にスマホを置く。
- ・10時になったらケータイの電源を切って、親にあずける。
- ・メディアを1時間使ったら、休憩する。

多かったルールの例です。参考にしてください！

### ～学校保健委員会「メディアと上手に付き合おう」の感想～



- ・夜1時間前にメディアをやめたら本当にぐっすり眠れた経験があるので、これからは自分のこと、身体のことを第一に考えていこうと思いました。自分や家族でルールを決めてみたいです。
- ・友達が連絡してくると、ついつい返信してしまいます。また、グループでみんなが使っているから大丈夫

だと思<sup>おも</sup>うことがあるので、これからは9時<sup>じ</sup>以降<sup>いこう</sup>になったら自分<sup>じぶん</sup>から「そろそろやめるね」と言<sup>い</sup>たいです。

- 友達<sup>ともだち</sup>が見<sup>み</sup>て悲<sup>かな</sup>しくなったり、嫌<sup>いや</sup>な気持<sup>きもち</sup>ちになったりすることをSNSに投稿<sup>とうこう</sup>しないように気<sup>き</sup>をつけていきたいです。