

心も体も元気な子どもを育成するために 家族みんなで はやね・はやおき・あさごはんを実践しよう！！

ほけんだより～ Let it be. あるがままに 自分らしく～

れいびいー

2021. 8. 27 (金) No. 11

気仙沼市立気仙沼中学校 保健室



録画していた
あかえりモネ
夏休み中に、一
見してしまっ
どっぷり泣く週
心あわくすま
色々な思いが
心、動きまし
て、おまじん
みえますか？

夏休みがあげて生徒の皆さんが、元気に学校に戻ってきました。安心しました。

夏休みの健康調査からも皆さんが大きな病気やケガをせずに過ごしていたことも分かりました。

気中生の夏・・・いかがでしたか？休み中も規則正しい生活を心がけてくれていたようで嬉しいです。

第2回 メディアコントロールにチャレンジしよう！！

1学期も実施したメディアコントロールチャレンジ！今回は9月2日（木）からの前期期末テストに合わせて全校でチャレンジしてみましょ。私たちに与えられている時間は24時間です。タブレットの活用も進み今後もメディアとは上手に付き合っていく必要があります。8月4日（水）には学校保健委員会でも校医の先生方や保護者の皆さん、保健委員長・副委員長、学校とでメディアとの付き合い方について話合いました。生徒の皆さんには、チャレンジを続ける中で自分自身で上手にメディアをコントロールする人になってほしいと思います。また、因果関係は解明されていませんが、生徒の皆さんの視力低下も懸念されています。

タブレット等の使用について 30分毎に遠くの景色をみて視神経の緊張を和らげる 肩のストレッチや目を左右上下に動かす等して目の疲労を避ける工夫も取り入れていきましょう！！

- 1 **メディアとは** テレビ・DVD・ゲーム・パソコン（インターネット）・携帯・スマートフォンなどの電子機器のことです。
- 2 **いつ** 気仙沼中学校の定期テスト期間前 8月27日（金）～ 9月1日（水）
- 3 **どこで** 各家庭で取り組みます。（兄弟がいる人は一緒に取り組んでみましょう）
- 4 **どうやって** ①毎日チャレンジするレベルを帰りの会に自分で設定し記入します。
②翌日、チャレンジした結果や感想等を記入し保護者にサインしてもらい担任の先生へ提出します。

チャレンジコース（レベル）		取組方
1	夕食の時にはノーメディア	夕食の時間にはメディアを利用しないコースです。食事をしながら家族の会話を楽しみましょう。
2	夜9時以降はノーメディア	夜遅い時間にメディアを利用しないコースです。夜は早く寝るようにして生活リズムを整えましょう。
3	メディアは1日2時間まで	番組や時間を決めて取り組むコースです。取組で生まれた時間を有効に使いましょう。
4	メディアは1日1時間まで	3の時間を長くしたコースです。取組で生まれた時間を有効に使いはじめをつけて生活しましょう。
5	学校から帰ったらノーメディア	メディア利用は朝だけにするコースです。帰ってからの時間を学習や趣味（気分転換）の時間に使いましょう。
6	朝から夜までノーメディア	1日全くメディアを利用しないコースです。時間の使い方を上手に考え、充実した1日を過ごしましょう。