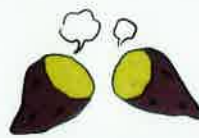


ほけんだより



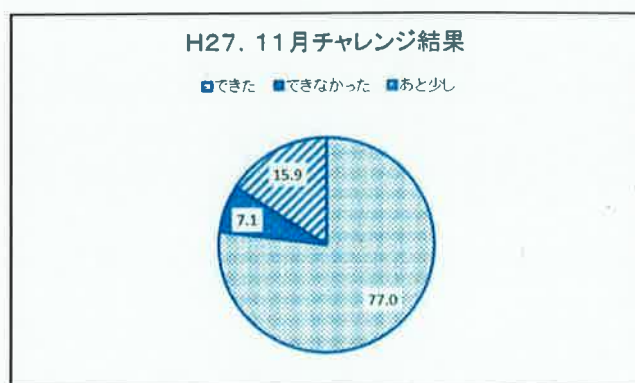
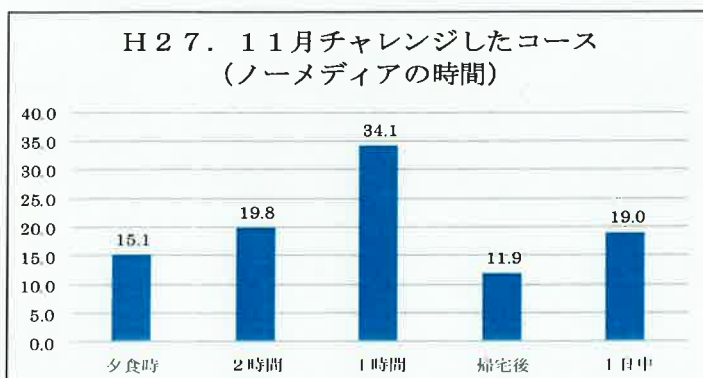
平成 27 年 12 月 14 日
豊橋市立前芝中学校
NO.17

日に日に寒さが増してきました。あともう少しで冬休みに入ります。いまのところは、まだ学校でかぜは流行っていません。かぜ予防には、こまめなうがいや手洗いのほか、ウイルスを寄せつけない体づくりが大切です。そのために、バランスのよい食事を取り、十分な睡眠をとって体を休めるようにしましょう。



～「ノーメディアに挑戦！」11月の結果より～

11月16日(月)～20日(金)にチャレンジするコースを決めて、『ノーメディアに挑戦!』を行いました。結果は下記のようにになりました。



メディアは1時間までに挑戦した人が一番多くいました。H27年6月にくらべ、帰宅後・1日中にチャレンジした人が 8.3%ほど減っていました。チャレンジ結果で自分で決めたコースができた人は 77.0%でこれも6月よりやや下がっていました。次はもう少し難しいコースに挑戦できると良いですね。

〈生徒の感想より〉

1年・こうやって時間を決めることで、気をつけながらやれるので続けていきたいと思いました。(1の1女)

- ・妹の観ているテレビを少し観てしまったので残念でした。(1の2女)
- ・ゲームなどをしなかったことで、テスト勉強に集中できて良かったと思います。食事中もテレビを消していたので家族と会話ができました。(1の2女)



2年・テスト週間だったので、テレビなどのメディアに付き合わなくても、違和感はありませんでした。テスト週間だったらノーメディアが続けられそうです。(2の1女)

- ・習い事のため、まず帰ってきて、勉強をし、8時から習い事のため、メディアには関わりませんでした。そのため、家族との会話もあり、勉強も進んで、良い生活リズムがとれました。(2の2女)
- ・この期間だけでなく、他の月もなるべくメディアを控えるようにしたいです。(2の2男)

3年・受験生なので、普通にできたので、次はもっと上のコースに挑戦したいです。(3の1男)

- ・気にしてやればできました。なので、少しずつでもいいので気にしながらノーメディアを個人でもやっていきたいです。(3の1女)
- ・テレビを消したりして、みんなで話したりしました。ちょっとだけど、会話をする時間が増え、楽しかった。(3の2女)
- ・とにかく勉強づくしにしました。塾から帰っても勉強！きついけど、テスト週間のスタート！いいスタートをきれたと思います。(3の2女)



〈保護者の感想より〉

- 1年・家の中で自分でルールを作り実行する事はとても難しいことですが、大切なことだと思います。少しずつできるようになってほしいです。(1の1男)
- ・小学校の時から自分で決めて実行しているのですばらしい！と思います。月1回程やれるともっと良いと思います。(1の2男)
 - ・ももたろうコースに決め、しっかり守れました。この日だけはすべてがスムーズに進み会話も増えるのでとてもよいと思います。(1の2女)
- 2年・携帯やゲームばかりでなく、もう少し家族で話しをするようにしてくれるとうれしいです。(2の1男)
- ・子どもがノーメディアにチャレンジすると大人もふだん多くのメディアにかかわって生活していることがよく分かりました。その事に気づく良い機会になります。(2の1女)
 - ・テスト週間以外でもメディアを減らしたいですね。みんなの会話も増えて楽しいノーメディアデーでした。(2の2男)
- 3年・子どもが頑張っているので、家族もなるべくテレビをつけないよう、心がけました。この先もノーメディアで頑張ってもらいたいです。(3の1女)
- ・計画的に時間を過ごすことができ良かったと思います。(3の2男)
 - ・時間を上手に使えるようになってきたと思います。良くなってきているのでこの調子でいこう。(3の2男)
 - ・いつも終わりまで見ている番組を途中で止めて勉強することができました。(3の2女)

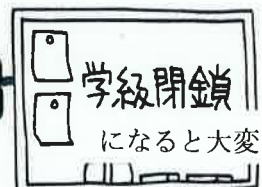


ちよこつとファミリートークに取り組んでいただいた家族も多くいました。「勉強とか課題とかが終わってからでないで携帯を使えないことにした」「習い事の剣道やテスト勉強について話した」「勉強をたくさんしてメディアのことを考えないようにした。食事中は家族と会話した」「情報はラジオでとる」「食事中、授業でこんなことを習っていると話しをした」「旅行のことを話した」「高校のこと、誕生日のことを話した」「ニュースなどについて話した」「テスト週間はラインを控えるようにした」「スマホを預けたり、食事中にテレビを消したりした」等、家族で話し合ってくれました。ぜひこれからも一緒に家族でノーメディアに挑戦していただけたらと思います。よろしくお願いいたします。

冬に流行る感染症（インフルエンザ・感染性胃腸炎）

の予防には…下記のことをしっかり行おう

感染症予防の3原則とは



感染経路の遮断

手洗い、うがい、
マスク



感染源の除去

周囲の人との接触を避ける
(学級閉鎖など)



抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、
適度な運動、
予防接種を受ける