

ほけんだより



令和4年11月1日
豊橋市立前芝中学校
NO.15

小春日和と聞くと、春のことに感じますが、冬のはじめ、ちょうど11月頃のおだやかなお天気を意味します。「小春日和は最も忘れがたい、最も心地のよいとき」と表した小説家もいるほどです。

寒さ本番を迎える前、気持ちのいいお天気の日、みなさんは何をして過ごしますか？



『ノーメディアにチャレンジ！』の2回目を実施します！

2学期末テストの試験週間が11月11日(金)より始まります。テスト勉強をがんばるため、メディアと勉強時間のバランスを意識する週とします。11月14日(月)～11月18日(金)の5日間で行います。11日(金)に、「ノーメディアにチャレンジ！」の用紙を持ち帰り、自分のチャレンジする『メディアルール』を決めます。14日(月)～18日(金)の5日間その『メディアルール』に挑戦します。5日間とも「守れた」に○をつけられるようにがんばってみましょう。



『令和4年度 第2回 ノーメディアにチャレンジ！(前芝中)』のやり方

令和4年度 第2回 ノーメディアにチャレンジ！(前芝中)					
チャレンジ期間：11月14日(月)～18日(金)			年 組 番 名		
① 自分のチャレンジするメディアルールを決めて書きましょう。(家の人と話し合 って11/14(月)までに決めます。)					
★1 ①「自分のメディアルール」を決めて記入しま す。			※中学生はテスト発表の週なので、できればメディア は1日1時間以内にできるとよいですね。		
※メディアとは…テレビ・ス ②メディアルールを守った生活ができたかチェックしましょう。					
② 自分のメディアル ールが守れたかどうか、 5日間チェックします。					
③ この欄も 忘れずに記入 します。					
④ 18日(金)に自分 の感想を書きます。					
⑤ 保護者の方のコメントを書 いてもらい、21日(月)の朝、 担任の先生へ出します。					

	11月14日(月)	11月15日(火)	11月16日(水)	11月17日(木)	11月18日(金)
メディア ルールを 守れたか?	守れた	守れた	守れた	守れた	守れた
メディアを 使った時間	分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
自分の感想	(自分の方から) (保護者の方から) (子どもさんががんばっていたことなど、これからも がんばれるように応援のメッセージをお願いします。)				

※小学校も 11月14日(月)～11月18日(金)で『ノーメディアにチャレンジ！』を実施します。兄弟で協力し、5日間がんばってみましょう。

- 11月11日(金)の日に『令和4年度 第2回ノーメディアにチャレンジ！(前芝中)』の用紙を配付。
- 家に持ち帰り、家の人と『自分のメディアルール★1』を1つ決める。(家の人にも協力してもらう。兄弟にも宣言する。)
- 11月14日(月)～18日(金)の5日間チャレンジ。自分のメディアルールが守れた・守れなかったの欄に○をつける。②の★2(毎日のメディア時間・勉強時間)の記入も忘れずに！
- チャレンジした結果を記入し、自分の振り返り・感想を記入。
- 保護者の方にコメントをもらう。
- 11月21日(月)に提出する。

◆11月17日(木)8:30～歯科二次健康診断を行います。

対象となる人は、春の健診でCO、GOがあった人20人です。(歯科医院にかかった人は除きます。)歯科二次健康診断は、当日保健室で行います。春の健診で欠席した人も歯科健診を行います。対象者は担任の先生より伝えてもらいます。

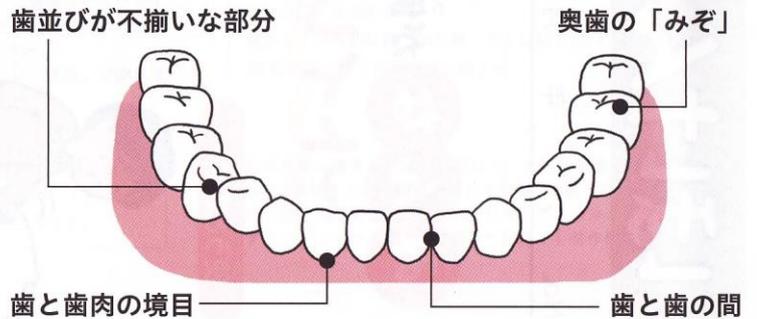
11月4日(金)に、歯科二次健康診断を受ける人に「歯ッピーパスポート」(歯科二次健康診断のお知らせ)を渡します。健診までにしっかり歯磨きをすると改善することもあります。しっかり歯磨きをしましょう。



4月の健診でむし歯のなかった人・歯肉炎がなかった人も『みがき残しのない歯みがき』をおこなってみよう！

“いい歯”のために…みがき残しに注意

これらはすべて、歯をみがくときに“みがき残し”になりやすい部分。つまり「むし歯・歯周病になりやすいところ」とも言えるでしょう。歯みがきではとくに意識して、ていねいにみがくように心がけてください。



○感染症(新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ)の予防のために、しっかり換気・手洗いをおこなおう。

もちろん、体の内側からガードすることも大事だよ。(バランスのいい食事・適度な運動・十分な睡眠など)

※教室も対角線に窓と扉をあけると、空気の入れ替えがしっかりできるよ！