

ほけんだより



令和2年7月3日
豊橋市立前芝中学校
NO.5

『ノーメディアに挑戦！』の1回目を実施します！

7月のテスト週間が7月8日(水)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。7月6日(月)～7月10日(金)の5日間で行います。中学生は、1つ目は自分で『メディアルール』を決めます。2つ目は『平成29年度保健委員会で話し合って決めたメディアルール』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2年度 第1回 ノーメディアに挑戦！(中学校)』のやり方

令和2年度 第1回 ノーメディアに挑戦！(中学校)

チャレンジ期間：7月6日(月)～10日(金) 年 組 番 名 前

7/13(月)提出

メディアルールを守った生活ができたか、○をつけましょう。①は家の人と話し合っ、自分のメディアルールを決めて書きます。(7/6(月)までに) (例、メディアは1日1時間以内。勉強をやってからメディアをやる。学校から帰ったらノーメディア。…等)

	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)
守れた	○	○	○	○	○
守れなかった					

★1 ①「自分のメディアルール」を決めて記入します。

②メディアの時間は勉強時間の3年は1/4
2年は
…メディア
・パソコン

③この欄も忘れずに記入します。

	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)
守れた	○	○	○	○	○
守れなかった					

④11日(土)に自分の感想を書きます。

★2 ⑤保護者の方のコメントを書いてもらい、13日(月)の朝、担任の先生へ出します。

メディア時間 (時間 分)(時間 分)(時間 分)(時間 分)(時間 分)

勉強時間 (時間 分)(時間 分)(時間 分)(時間 分)(時間 分)

自分の感想

保護者の方のコメント

- 7月3日(金)の日に『令和2年度第1回ノーメディアに挑戦！(中学校)』の用紙を配布。
- 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おう。兄弟にも宣言する。)
- 7月6日(月)～10日(金)の5日間チャレンジ。①と②の2つルールについて6日(月)～10日(金)の守れた・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。
- 7月13日(月)に提出する。



※小学校も7月6日(月)～7月10日(金)で『ノーメディアに挑戦！』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。

歯科健診と内科健診の日程が決まりました。

○内科健診 8月18日(火)12:45～ ○歯科健診 9月17日(木) 8:30～

保護者の方へ

※内科健診と歯科健診の前に『運動器についての保健調査』『歯科健診用アンケート』を7月6日(月)に配付します。7月8日(水)までに、担任の先生へ提出して下さるようお願いいたします。

学校が再開して約1ヶ月経ちました。家でも学校でもしっかり手を洗っていますか？特に食事の前(給食の前も含めて)は、アルボースや石けんをつけて、しっかり手を洗いましょう。

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって **24～72時間** くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…!


そこで、手洗い。

① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。

② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のしわ

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!



夏の疲れに食事・睡眠 もつじむじむは??

暑さのせいで体がだるい、疲れがとれないという人はいませんか？

「バランスのいい食事」「十分な睡眠」に加えて「お風呂に入る」を実践してみよう。

どうしてお風呂がいいの？

ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラクゼーションができる

クーラーや冷たい食べものなどが原因の夏の冷え性にも◎

オススメの入浴方法

- 入浴前に水分補給をしておく
- 38～40度のぬるめのお湯にゆつくりつかる (15～20分)
- 食欲が低下しているときは、お腹を温める半身浴でもOK

