

ほけんだより



令和2年11月2日
豊橋市立前芝中学校
NO.10

『ノーメディアに挑戦！』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20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24日(火)～11月28日(土)の5日間で行います。1つ目は自分で『メディアルール』を決めます。2つ目は『H29年度に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○を付けられるようにがんばってみましょう。



『令和2年度 第2回 ノーメディアに挑戦！(中学校)』のやり方

令和2年度 第2回 ノーメディアに挑戦！(中学校)						
チャレンジ期間:11月24日(火)～28日(土)		年 組 番 名 前				
11/30(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て、自分のメディアルールを決めて書きます。(11/23日(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)						
		11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)
★1	①「自分のメディアルール」を決めて記入します。	守れた ○	守れなかった ○	守れた ○	守れなかった ○	守れた ○
	②メディアの時間は勉強時間の3年未満、2年は1/3、1年は1/4以下に抑えよう。 …メディアは、スマートフォン、タブレット、パソコン、ゲーム機、テレビ、インターネット等。	守れた ○	守れなかった ○	守れた ○	守れなかった ○	守れた ○
③この欄も忘れずに記入します。		守れた ○	守れなかった ○	守れた ○	守れなかった ○	守れた ○
④29日(日)に自分の感想を書きます。						守れた ○
自分の感想		保護者の方のコメント				守れた ○
		⑤保護者の方のコメントを書いてもらい、30日(月)の朝、担任の先生へ出します。				守れた ○

※小学校も11月24日(火)～11月28日(土)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。

- 11月20日(金)の日に『令和2年度 第2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。)
- 11月24日(火)～28日(土)の5日間チャレンジ。①と②の2つのルールについて24日(火)～28日(土)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。
- 11月30日(月)に提出する。

◆11月19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14人です。(歯科医院にかかった人は除きます。)歯科の2次健診は、当日保健室で行います。

10月30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)を渡しました。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。



まだまだ新型コロナウイルス感染症に気が抜けませんね！

症状はどう違う？ 「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

症状	新型コロナウイルス 感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき 	◎	◎	◎
のどの痛み 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛 筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：とざどざある ×：あまりない

○この冬は、従来の『かぜ』『インフルエンザ』の予防対策も引き続き実施していく必要があります。とはいえ、みなさんがこれまで学んできたように、手洗いや“咳エチケット”など、3つに共通する予防法も。また、症状についても同じようなものがみられます。

自分で安易に判断することは禁物（まず受診！）ですが、気をつけたい病気について知識としておさえておくといいでしょう。



体を守る機能…免疫について

体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、また排除する働きを「免疫」(病気(疫病)を免れる)といいます。免疫には個人差があり、例えば、同じような環境で生活して同じように行動していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

かぜやインフルエンザをはじめとする感染症がとくに流行しやすいこの時季、手洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことも予防の基本といえます。そのためには、以下のことが有効です。

栄養バランスのとれた食事

ストレスの発散



十分な睡眠（休養）

適度な運動

よく笑う

また、免疫には、生まれつき備わっている「自然（非特異）免疫」と、一度侵入したウイルスなどの情報を体の仕組みが学習して得られる「獲得（特異）免疫」の2種類があります。

免疫を高めるためには、睡眠時間を削らないこと、朝・昼・晩に栄養バランスのとれた食事をする、家の中にこもってゲームばかりしていないで、散歩・ジョギングなど体を適度に動かすことが大事です。

もう一度、日頃の生活を見直してみよう。

