

ほけんだより



平成30年11月1日
豊橋市立前芝中学校
NO.12

『ノーメディアに挑戦！』の2回目を実施します！

後期中間テストの試験週間が11月19日(月)より始まります。(1・2年生は11月20日(火)からです。)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。今年から小学生と同じ形式にし、11月19日(月)～11月23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『昨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○を付けられるようがんばってみましょう。



『平成30年度 第2回 ノーメディアに挑戦！(中学校)』のやり方

平成30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19日(月)～23日(金) 年 組 番 名 前

11/26(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。(11/19(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19日(月)	11月20日(火)	11月21日(水)	11月22日(木)	11月23日(金)
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 守れなかった	守れた 守れなかった	守れた 守れなかった
② ①と②の2つのルールがまもれたかどうか、5日間チェックします。	守れた 守れなかった	守れた 守れなかった	守れた 守れなかった	守れた 守れなかった	守れた 守れなかった
③ この欄も忘れずに記入します。	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)	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)	メディア時間 (時間 分) (時間 分) (時間 分) (時間 分) (時間 分)
④ 24日(土)に自分の感想を書きます。	自分の感想				
⑤ 保護者の方のコメントを書いてもらい、26日(月)の朝、担任の先生へ出します。	保護者の方のコメント				

★ 2

- 11月16日(金)の日に『平成30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19日(月)～23日(金)の5日間チャレンジ。①と②の2つのルールについて19日(月)～23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)の記入も必ず！
- 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26日(月)に提出する。



※小学校は今回11月12日(月)～11月16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。(中学校は1週間遅く始めます。)

◆11月15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19人です。歯科の2次健診は、当日保健室で行います。

2次健診終了後、家庭科室へ移動し、4月の歯科健診で永久歯にう歯があった4人と一緒に、歯垢の染め出しと歯科衛生士さんより、歯のみがき方・むし歯の予防についてのお話を聞きます。

11月1日(月)に、歯科二次健康診断を受ける人に「歯ッピーパスポート」を渡します。「歯ッピーパスポート」をもらった人は、当日【歯ブラシ・コップ・手鏡・タオル・筆記用具(赤ペンを含む)】を忘れないように持ってきてください。



勉強する時の姿勢について意識してみよう！

ふだんにげなく座って勉強していると思いますが、時々次のことを意識して姿勢を正してみましよう。

正しい姿勢

いっそも

S ときどき思い出して、
ピンツとね

理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる

1

そのまま体を起こす

2

これだけで完成です！

こうした姿勢をずーっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

こんな座り方をしていませんか？

<p>背中が丸い</p> <p>重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします</p>	<p>足を組む</p> <p>股関節や骨盤が傾きます</p>	<p>そっくり返る</p> <p>腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中筋のみにのしかかり、首や肩への負担も大きいです</p>
<p>肘をつく</p> <p>上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中がまっすぐですが、重心は前に移動します</p>	<p>ほおづえをつく</p> <p>頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まっています</p>	<p>足がブラブラ</p> <p>足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります</p>