

ほけんだより 第11号



佐世保市立鹿町中学校
保健室

～校訓 磨きあえ心 学びあえ知 鍛えあえ体～



新年あけましておめでとうございます。今年は辰年🐉です。2024年も心身ともに健康で、みなさんにとって今までの学びが実り、大きく成長する年となることを祈っております。

今年も笑顔忘れず、子どもたちが心身ともに健康で元気に学校生活を送れるようしっかり努めて参ります。今年もどうぞよろしくお願いたします。

モヤモヤを吹き飛ばせ! みんなのストレス解消法は?

3年生は、いよいよ受験がはじまります。テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、頑張っている証拠です。しかし、その状態が続くと実力を発揮できないため、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。



頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

「今」の気持ちを書いてリフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



集中力が切れたら好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



笑って息抜き

バラエティ番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

がんばれ受験生!



他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう



受験生の食事

- ★朝食は必ず食べる!
- ★温かく消化のよいものを食べる!
- ★糖質(ごはん・パン・麺)・ビタミンB1(豚肉・大豆・レバー)を摂る!
- ★砂糖の摂りすぎに注意!

11月に行われた栄養教諭石田先生による食育指導の内容の一部です。

受験勉強を頑張るために 脳を元気にしよう



空気の入れ換え (新鮮な酸素を送る)



よくかんでバランスよく (栄養と刺激)



十分な睡眠 (脳も休ませる)



ストレス発散 (ストレスをためない)

3年生のみなさんの努力が実りますように。応援しています。

今年度
ラスト!!

◆第三回メディアコントロール週間がはじまります!

1月15日(月)から1月21日(日)までの1週間を第三回メディアコントロール週間としています。今回は、今年度最後の取組です。1・2回目の反省を生かし、自らの健康のため、より良い生活ができるよう真剣に取り組ましましょう。みなさんの成長する姿を楽しみにしています。

そして、保護者の皆様におかれましても、自分の健康のために頑張るお子様への声掛け、励ましの言葉などご家庭でのご協力をお願いいたします。また、メディアカードへのサイン等の記入も重ねてお願い申し上げます。

3学期は、1・2年生にとって、次の学年への準備をする0学期となります。3年生は、進路が決まる大事な時期です。生徒のみなさんは、新学期を新たな気持ちで迎え、規則正しい生活を意識してほしいと思います。

鹿中 メディアコントロール チャレンジ! 年 組 番 名前 _____

チャレンジ週間 1/15(月)~1/21(日) 提出日:1/22(月)

①メディアについて、あなたほどのコースにチャレンジしますか?チャレンジするコースに○をつけてください。家の人と話し合い、宣言して取り組みましょう。

「しか」コース ...-メディアデー、一日中、学習以外でメディア(テレビ、ゲーム、スマートフォン、タブレット等)を使用しないコースです。
 「うさぎ」コース ...メディアは1日1時間までにしよう。学習以外のメディアの使用は、1時間(土日は2時間)までとするコースです。
 「かめ」コース ...良い睡眠にしよう。メディアの使用は、21時までにするコースです。寝る2時間前には、メディアとは離れよう。
 「ひよこ」コース ...目に優しくしよう。メディア使用中、30分に1回は休憩し、遠くを眺めます。

②また、チャレンジです!毎日自分を振り返り、できたところに○をつけよう。

できたら○をつけよう。	1/15 (月)	1/16 (火)	1/17 (水)	1/18 (木)	1/19 (金)	1/20 (土)	1/21 (日)	合計(点)
メディア ()コース <small>※①で選んだコース名を書きましよう。 メディアの利用時間を量こう。(例:1時間、30分など)</small>	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
早寝 ()時()分までに寝た。								
早起き ()時()分までに起きた。								
朝ごはん 朝ごはんを食べた。								
歯みがき 朝・昼・夕、歯みがきをした。								

※1週間の振り返り・感想(生徒)

保護者サイン _____

子どもたちへの励言・励ましの言葉がありましたら、こちらをお願いします。

11月のメディア
講演会の内容を
思い出そう!

※保護者サインの記入
は必ずお願いします。

※子どもたちへの励言・励まし
の言葉も書いていただけると
子どもたちの励みになります。

◆保護者の皆様へ

子どもたちのSNSの利用等について、お子様が犯罪被害に遭わないために、もう一度ご家庭でのルール作りや話し合いの機会を持つていただきたいと思います。お子様の健康安全を守るためにご協力をよろしくお願いたします。

(参考)

●「青少年の保護者向け普及リーフレット」保護者がおさえておきたい4つのポイント(生徒編)について(内閣府)

●令和4年度版ネットトラブル0をめざして(佐世保市教育委員会)

※学校のHP(お知らせ)にも載っています。

★目的
・メディアとの関わり方や、生活習慣を見直そう。
・コントロールによって生み出された時間は有効活用し、勉強や読書、趣味、家族の団らんなどの時間にしよう。

★メディアコントロール週間の過ごし方
①自分が一歩ステップアップできそうなコースを一つ選ぶ。
②期間中は毎日、自分が選んだコースにチャレンジ!同時に、生活リズムも整えよう。
③達成できた日には、○をつけよう。

★注意
「メディアは絶対に見ない!使わない!」という取り組みではなく、「適度に楽しむ、活用する」といった自己コントロールを身に付けるための取り組みです。また、朝・夕のニュースはOK、勉強での使用はOK、など家庭でルールを決めて構いません。

ここでの「メディア」とは、テレビやゲーム、インターネットやスマートフォンなどの「電子機器(メディア)」のことです。

ネット・電子メディア利用による9じまで

あなたの家のデジタルルールは??
ここに書いてみよう!

デジタル画面を見る時は
姿勢を正して、画面から目を30cm以上離そう
30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めようね
目が濡かないように、よくパチパチとまばたきをしよう
休み時間は目を休めて、明るい屋外でからだを動かしましょう
寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう

日本眼科医会 文庫科学館

※みなさんの家のメディアに関する
ルールを教えてください