

# ほけんだより 3月

岩国市立美和中学校

保健室

3月に入り、昼の時間が少しずつ暖かくなってきたように感じますね。みなさん、体調はどうですか？

3年生はいよいよ卒業ですね。楽しかったこと、悔しかったこと、様々な思い出があると思いますが、全て貴重な経験です。卒業後も、時には自分の生活を見直しながら自分の体を大切にしてくださいね。

1、2年生は来年度に向けて、後輩の手本となるような学校生活を送り、何事も一生懸命取り組みましょう。



## の生い学まネ コキぶコに ツ方かた

もっと自由に快適に生活したいな〜と思っているなら、そのコツをネコに学んでみましょう。なぜなら、ネコは究極の「自由人」だからです。

### 【真似したい行動】

- 日当たりのいいところで昼寝する（それだけで気持ちいい!）
- 適度にストレッチする（凝り固まった筋肉を緩める）
- お気に入りの居場所で過ごす（自分らしく過ごせる場所、安心できる場所を知っている）
- やわらかな毛布に包まれる
- 周りの人と挨拶する
- 自然のリズムで生活する（ネコは早起き）
- 感情を豊かに表現する（顔つき、姿勢など）



## デジタル・デトックスしませんか？

たまには、スマホやパソコンをOFFにしてみませんか？  
数時間〜一晩くらい、友達に返信をしなくても、大丈夫。  
「親に制限をかけられた」「機器の調子が悪くなった」など、  
さまざまな理由で、連絡が取れないこともよくあるからです。  
デジタル機器をOFFにすると、本当に必要なものが見えてきます。家族と話したり、読書を楽しんだり、ゆっくりお風呂に入ったり、明日の準備を整えたり…。豊かな時間を過ごすことの価値に気づけるはず。また、スマホやパソコンのブルーライトを浴びることも防いで、夜はぐっすり眠れるでしょう。





# 2月のメディアコントロールチャレンジ

## 1年生

- 早ね早起きを毎日できるようになりたい。
- メディアの使用時間を1日1時間以内にできた。
- テレビを見ながら課題をやるのがたびたびあったので、改善したい。
- 次はゲームをする時間を守りたい。

## 2年生

- メディアに使っていた時間を勉強にあてることができた。
- スマホを見る時間が、目標の時間より多いときがあったので減らしたい。
- 最長6時間は勉強をすることができた。
- 運動はできたけど、勉強時間が足りないので増やしたい。

## 3年生

- 宿題や勉強を早めに終わらせて睡眠時間をしっかり取ることが出来たので良かった。
- 朝ご飯を食べることが習慣化した。
- 早ねは少しできたけど、早起き、運動はできなかった。次はどちらもできるように頑張る。

## 保護者の方から

- きっちり時計を見て動いていた。成長が感じられた。
- 風邪をひかないように、生活リズムを整えてください。
- 自分の苦手な教科の勉強に時間をかけたらいいと思う。
- ゲーム、スマホに依存しすぎです。
- 本人にとってより良いメディアとの向き合い方を話し合ってみてほしいと思います。
- 茶わん洗いも手伝ってくれて助かった、ありがとう！！
- 気をつけて行動できていましたね。これからも頑張ってくださいね！
- 難しい部分はあると思うけど、少しでも生活リズムに取り入れてみると good かと。3年間よく頑張りました！

## メディアの使用時間

### 美和中学校 メディアの使用時間 (2月)

