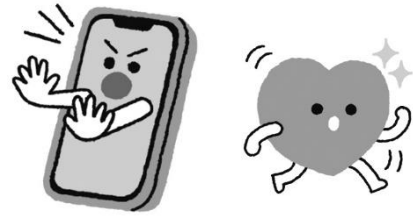


# 生活習慣通信



早いもので、あと約1か月で1学期が終了します。

毎日の勉強や定期テスト、運動、部活動、クラス活動や学校行事、さらに習い事や塾など、「がんばること」がたくさんあった1学期だったのではないのでしょうか。

本来、自分が持っている力を十分に発揮して、パフォーマンスを上げていくためにも、時間管理を含め、生活習慣を整えていくことはとても大切なことです。

毎日健康に過ごし、充実した中学校生活を送るためにも、自分で自己管理していくことが必要になります。

**自分の普段の生活を振り返り、自分で目標を立てて改善していくことが大切です！**

帰るとすぐ、テレビ  
見ちゃうんだよね～

ゲームの続きが気になる～  
勉強は後回しでいいか！

LINE 返さなきゃ！  
YouTube 見よう！



こんな**誘惑**に  
負けていませんか？

◆メディアに時間を奪われるということは、どういうことか？

その分、別の時間が削られるということ！

それは、何の時間かというところ…

家庭学習の時間

睡眠時間



**自分の生活を振り返り、この機会に整えていきましょう！**

# ★第1回 メディアコントロール Week を実施します！

～実施期間～ 7月3日（月）～7月7日（金）

## ◆方法

①7月3日（月）…自分で立てたメディア目標を設定する。カードに記入する。



### メディア時間のカット

具体的には・・・

<例> ■2時間以内にする。

■0時以降はスマホなどに  
触らない

### メディアを遠ざけた環境

具体的には・・・

<例> ■リビングのみで使う

■ながら勉強はしない  
■家族に預ける

②7月4日（火）～7日（金）…終学活の時間に、前日のメディア時間、睡眠時間、学習時間をカードに記入する。

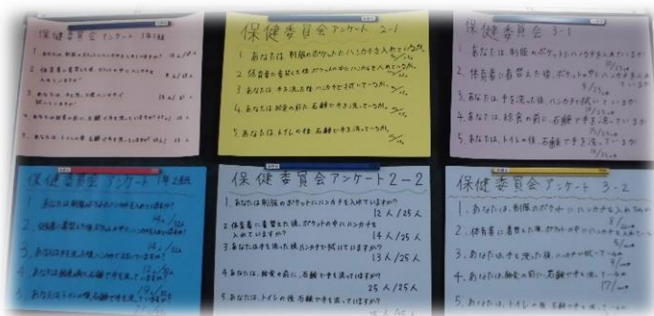
③7月7日（金）…4日間、自分が立てたメディアコントロール目標が守れたかどうかA～Dで自己評価する。  
メディアコントロールに取り組んでみての気づきを記入する。

今回の取組をこれからの自分のために活かせるかどうかは…**あなた次第！**

振り返り Week の結果は、後日ほけんだよりでお知らせします。



## 保健委員会でアンケートを実施しました！



保健委員会で、全校生徒を対象に手洗い・ハンカチに関するアンケートを実施しました。

「制服の中にハンカチを入れているか」「体操着に着替えた際にハンカチをポケットに入れているか」「給食前やトイレの後に石鹸で手を洗っているか」等の項目について、各クラスごとに集計し掲示しています。

結果を見てみると、石鹸での手洗いについては身につけている人が多かったようですが、ハンカチに関する項目に「はい」と答えた人の数が半数程度でした。

濡れたままの手には、雑菌が吸着しやすくなります。ましてや、汚れた体操服や髪の毛などで手をふくことは、さらに多くの雑菌が付着しやすい上に、見ている人に不衛生な印象を与えてしまいます。

清潔なハンカチをいつでも持ち歩く習慣を身につけましょう！