

# ほんたよりの11月

市川市立第四中学校 保健室

紅葉の美しい季節になりました。暑い夏の後、そして寒い冬が来る前の、一瞬のような季節です。間もなく木の葉を散らすため、冷たい風が吹き始めます。寒さへの備えを十分にしておいて美しい季節を満喫しましょう。

## 保健委員会発表

### ■新型コロナウイルスから身体を守る対策法■

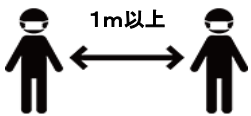
1年生 マスクを正しくつけましょう。(鼻・<sup>ほお</sup>頬・<sup>あご</sup>顎に隙間を作らない)

- ・不織布マスクのワイヤー（ノーズフィッターという固い部分）は上にして鼻筋に合わせる。ウイルスなどが溜まらないようにプリーツ（ヒダ）は下に向けて広げる。
- ・マスクをつける前、マスクをはずした後も手洗いをしましょう。



2年生 学校生活で気を付けること。

- ① 他者との間隔を1m以上あける。⇒ ほんの数cmで感染リスクが高まる
- ② こまめに手洗い・アルコール消毒をする。⇒ 予防の第一歩
- ③ 風通しをよくする。⇒ 密を防ぐため寒くても換気をしましょう。



2方向の窓を開ける



3年生 ブレイクスルー感染について

- ・ワクチン接種をしても感染を100%抑えられるわけではないので、気を緩めずにしっかり感染対策を行っていきましょう。
- ・大切な人を守るため、一人ひとりができることをやっていきましょう。

空気が乾燥する季節です。水分摂取やマスクを正しくつけて加湿しましょう。

## アウトメディアにチャレンジ!

ご協力ありがとうございました。

10月下旬に行った、「アウトメディアにチャレンジ」へのご協力ありがとうございました。初めての取り組みでしたが、生徒のみなさんからのチャレンジした感想を読ませてもらうと、色々気づきがあったようです。保護者のみなさんからは、「今のメディア社会ではアウトメディアの取り組みは難しいが、使用する時間を考える良いきっかけになった。」などの感想をいただきました。

生徒と保護者のみなさんからの感想 裏面あり♪

ありがとうございます



### 元気ができる言葉に言いかえてみよう! (リフレーミング)

- ・うるさい→明るい
- ・いばる→自信がある
- ・しつこい→粘り強い
- ・地味→ひかえめ
- ・調子にのる→ノリがいい
- ・でしゃばり→世話好き

3年1組の廊下にも掲示してあるよ



### 11月は ゆとり創造月間



大きな行事も終わり  
ホッとひと息つけるころ  
ではありませんか?

自分を見つめ直すのにいい時期。  
自分のじと、からだじと、  
じっくり対話してみましょう。



朝晩の冷え込みも本格的になり、布団から出るのが辛い季節になりました。  
つい、もうちょっとだけ…と遅刻ギリギリまで寝てしまい…

朝食を食べずに登校している人、いませんか?

寝ている間にも脳はセッセと働いています。朝食を抜くと脳にエネルギーが不足したまま午前中を過ごすことになります。集中力がなくなり、当然学習の能率もあがらないでしょう。また体温があがらず、疲れやすい、ぼんやりするなど、体調も乱れやすくなります。特にこれからの季節は体調の乱れから抵抗力が低下し、カゼやインフルエンザにかかりやすくなるので注意が必要です!

1日を健康的に元気に過ごすために朝食をしっかり食べているようにしましょう!

## アウトメディアにチャレンジ!

### 感想

#### 【生徒のみなさんより】

- 守れなかったことが多かったので、意識して頑張りたい。次から自分の目や健康のためによく考えて行動しようと思った。
  - ゲームしてないと、朝の目ざめが良くなったから続けたい。
  - いつも頭が重く感じたけど、アウトメディアを通して少しよくなった。
  - もっとメディアを使う時間を減らせたと思う。寝る前とかはやらないように気をつけようと思う。
  - 電子機器が身の回りがあると、つい触ったり、いじったりしたくなってしまうのでこうやって自主的にとり組むことで、自分自身が気をつかい、目を配ることができるし、なにより寝る時間が早まったのがよかったと思った。
  - 自分でもゲームやスマホの時間が長すぎると思ったから気をつけていきたい。
  - 9時以降はメディアを見ることがないので（目標達成が）簡単だった。
  - これからもメディアのやりすぎで、生活リズムが崩れないように気をつけていきたい。また部活などでも忙しいけれど、早寝・早起きしていきたいなと思いました。
  - 今回、アウトメディアをやってみて、今まで少しメディアを使いすぎたなと感じました。これからは、アウトメディアを心がけて、スマホなどの使いすぎに気を付けていきたいです。
  - アウトメディアにチャレンジをして、前より時間を気にかけるようになったと思う。チャレンジ期間が終わっても、時間に気を付けようと思った。
  - メディアの記録や就床時刻を記録することで自分の使用時間を改めて理解した。これからも使用時間を多すぎないように注意して生活したい。
- ☆家族との時間が増えた。父とあまりしゃべらなかつたけどしゃべることが増えた。
- べつにいつもと変わらない日を過ごしていたら、こんなに無駄な時間を使っていることがわかった。
- ☆結果はすべて×なため、もしかしたら自分はもう手遅れじゃないかと思った。
- ☆メディアなしで生活するのは大変なことなんだと思った。メディアがないとすごいヒマだった。

この生徒の保護者の方からのコメントです

アウトメディアにチャレンジどうでしたか？この取り組みをきっかけに時間の使い方を考えられたようですね。手遅れではありませんよ。まずは自分なりの目標を立てることからやってみましょう



#### 【おうちの方より】

- 自分でしっかり自己管理、自制をして、優先順位をよく考えメディアとつき合って行って下さい。
  - アウトメディアを通して体調が少し良くなってよかったです。
  - 今は、スマホに制限をかけているが、かけなくてもケジメをつけられるようになると、素晴らしいね！
  - 21時以降は殆どアウトメディアで過ごせていたと思います。メリハリを持ってメディアを使って下さいね。
  - 日頃から気をつけられるといいですね。
  - わからない所を検索するのに使っているので、勉強する時間がずれこむと、なかなかアウトメディアしにくいように感じる。見える所に置かない、音を消すなど自分から距離を置かないとなかなかできない。
  - やりたい事、やらないと困る事、メリハリをつけて過ごしてください!!今しかない時間を大切に!!
  - 意識して（使いすぎに）気をつけるようにしましょう。よくできていたと思います。
  - スマホやタブレットは気がつくとも時間が過ぎてしまうので、声かけて見すぎないようにしようと思う。
  - メディアを全く見ないのは難しいようですが、寝る前に見るのはひかえていたようです。
  - 最近、メディアの時間が増えていると思う。自分なりのルールを必ず守ってください。
- ☆気づくと勉強している事が多くなったと思いますが息抜きも必要かな!!
- デジタルデトックスをして健全に過ごしてほしいです。ネットに支配されないように、上手く付き合ってください。
  - アウトメディア賛成!!話かけてもお願い事をしても、やるべき事があっても、メディアの世界に入ると全て後回しですから。でも、必要な時も多々あるので、時間をうまく利用していければ良いと思いました。
- ☆すっかり Media 娘になってしまったようだねえ。
- (ぼーっとする、あれこれ想像してみる、本や雑誌・新聞眺めてみる、別の楽しみを見つける)
- 昭和の中学生の過ごし方、やってみるのも面白いかも。



おうちでもメディアの使い方・ルールなど話し合ってみてください。個人的には昭和の中学生の過ごし方がおすすめです!