

元気だより

No.10
豊橋市立東陵中学校
令和7年9月3日
【保健目標】
規則正しい生活しよう

第2回「さわやかチェック」がはじまります！（9/4～9/10）

みなさん、規則正しい生活はできていますか？寝る直前まで、テレビやゲーム・YouTubeばかり見ている・・・なんてことはありませんか？

さわやかチェックの期間は、ももたろうの仲間たちと一緒に「メディアの誘惑退治」に出かけ、メディアの使用時間を短くし、早く寝るなどの規則正しい生活のリズムを作りましょう。 ※ 鷹丘小と同じ内容で行います。家族で声をかけあって取り組みましょう！

生活リズムが乱れる



睡眠不足などから、生活リズムが大きく乱れていきます。
体調不良の原因になることも…

ネット（SNS・動画視聴も）やゲームなどのメディアを長時間使用していると…

目への影響



手元の平面画面を見ることがほとんどのため、立体視力が育たず、視力も低下します。
ブルーライトの光によって睡眠にも悪影響が…

筋力・体力の低下



心のゆとりがなくなる



スマホやゲームのことが気になってしまい、やるべきことが全然進まなくなってしまう。



ネット依存・ゲーム障害へ

保護者のかたへ

今年度も生活点検（さわやかチェック）を年3回（6・9・1月）実施しています。鷹丘小学校と時期だけでなく内容もそろえて行います（第2回は中間テストの関係で時期が一部ずれています）。

お子さまへの励ましの言葉など、生活点検へのご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。生活点検の結果は、「保健だより」で発表していきますので、お子さまと一緒にご覧ください。

★ カードの書き方 ★

1 **目標**

カードの表紙を見て、メディア誘惑退治に一緒に出かける仲間を選んで記入する。

2 **①～⑤**

その日の様子を○・△・×で記入する。

※最終日は得点を計算し記入する。

3 **⑥～⑧**

その日の様子を○・×で記入する。

※最終日は得点を計算し記入する。

4 **振り返り**

1週間の取り組みの様子を振り返って、記入する。

5 **おうちの人から**

おうちの人に結果を見せて、励ましの言葉をもらいましょう。



最終日の次の日から、中間テストが始まるため 9/11(木)の朝に用紙を回収します。
中間テスト後の 9/16(火)以降に振り返りを行うため、用紙を再配付する予定です。
テスト週間ということで、睡眠時間に関する項目を○にするのは難しいかもしれませんが、メディアの使用時間を減らして生活リズムを整えていきましょう。