

元気だよい

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あります。

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います。

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ひいたします。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。

