



# 保健だより



令和6年1月12日  
柏崎市立第五中学校  
保健室

## 2024年がスタートしました！

あけましておめでとうございます。新年を迎え、気持ちを新たにしていることと思います。目標に向かうためには、心も体も元気なことが大切です。今年もみなさんの心と体の健康を保健室からサポートしていきます。本年もよろしくお願いします。

新年のごあいさつも早々ですが、年明けに能登での地震や事故などが発生しているのは報道などでみなさんも知っていると思います。こうした事態によって、心に不安を抱えている場合は、遠慮せず相談してください。今は心も体も大丈夫！と感じていても、後から不調が現れることがあります。不調を感じたときは、一人で抱え込まずに、学校の先生や周囲の大人に相談してください。

## ハッピーライフチェック週間 始まります！

期間： 1/15（月）～1/21（日）

変更点： ① 毎日保護者の方にチェックカードを見せて、

印鑑かサインをもらってきて下さい

② 一週間全ての項目で A 評価の人は賞状 GET

### おねがい



冬休み明けから朝起きるのが辛かったり、夜なかなか寝付けずメディアの利用時間が増えたりしまったりしている人がいるようです。生活リズムを元に戻さないと、心と身体がだるいという状態が続いてしまい、みなさんも毎日学校に来るのが辛くなると思います。

来週のハッピーライフチェックをきっかけに正しい生活リズムを取り戻せるように、保護者の方からも積極的にお声がけいただきたいと思います。特に起床時刻とメディアの利用時間を守るように、ご家族で工夫して取り組んでいただきたいです。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

# メディア利用に関する Q&A



学習にも iPad などの ICT 機器の活用が必要不可欠となり、メディアの基準が分かりにくくなってきたため、第五中学校区のハッピーライフチェック週間でのメディアの基準を考えました。Q&A をご覧いただき、来週からのハッピーライフチェック週間への取り組みをお願いいたします。

ごはんを食べている時に、なんとなくテレビを観ているのは？

メディアの時間に含みません。

今回の取り組みでは、自分の意思でメディアに触れた場合のみをメディアの時間とします。  
(ごはん中はテレビを消して、家族とお話しながら食べるのがいいですね。)

勉強している部屋で、家族がテレビを観ているのは？

メディアの時間に含みません。

自分の意思でテレビを観ていないのであれば、メディアの時間としてカウントしません。

家族がテレビを観ていたので、つい一緒に観てしまった。



メディアの時間に含みます。

家族と一緒にいても自分の意思でテレビを観ているのでメディアの時間としてカウントします。

インターネットで音楽を聴きながら勉強しているのは？

メディアの時間に含みません。

しかし、学習の効率を下げるので音楽を聴きながらの勉強はおすすめしません。



ipad で学習用のアプリを利用するのは？

メディアの時間に含みません。

勉強を目的としているため、メディアの時間としてカウントしません。

ニュース番組や学習のために観るテレビの時間は？

メディアの時間に含みません。

知識や情報を得ることを目的としているため、メディアの時間としてカウントしません。