

ひとなる

保健だより 上矢作中学校
2018.9.10 N0.5



運動会まで数日となってきました。今年は台風の影響や大雨での警報が多く、運動場での練習があまりできません。涼しくはなってきたものの、気温の変化もあり、しっかり体調を整えておこう。

次の日まで疲れが残っていないように睡眠と栄養をしっかりとって、スローガン「団結・全力・笑顔」に向けて力を合わせ、がんばりましょう。

8月にはTGCSの取り組みを健康部中心に取り組みを行いました。元気に学校生活を送れるように家庭での生活時間を見直してみよう。

TGCS TV ゲーム PC スマホの時間を減らそう！

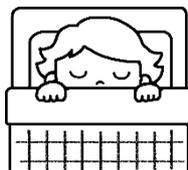
TV、ゲーム、PC、タブレット、iPod、携帯電話（スマホ）など、今、どれくらいの時間を使って何をしていますか？ ゲームやスマホ依存になってしまいそうな人はいませんか？

健康部では8月29日～31日の3日間、1日どれくらいの時間を T（テレビ）G（ゲーム）C（コンピューター）S（スマホ）使っているのかを調べました。学年ではTGCSをやり過ぎることのないように、学年で1日の使用時間を設定し 1年1時間半 2年1時間15分 3年1時間半以内としました。やりたいだけやるのではなく自分で決めて守る、コントロールする力をつけてください。そのままの自分であることも、やめようかな！と一歩進むことも、自分の意志です。

そのためにはTGCSの時間をどこで減らしたらいいのか、しっかり自分の心と向き合い、制限できるようにしていく必要があります。どのように自分のための時間を使うのかをしっかりと考えよう。

学年	29日	30日	31日	学級の様子
1年	8/10人	8/10人	10/10人	3日のうち最後の日には全員達成した。
2年	9/11人	8/11人	8/11人	ゲームをしている人が多い。 寝るのが遅い。
3年	11/12人	10/12人	10/12人	スマホを持ってる人はスマホの時間が多い。 就寝時刻が遅い人がいる。

8月のHLPより 保護者の声



- ・ネットを見る前に学習を先にするよう順番を考えよう。
- ・時間の配分をうまくしよう。
- ・集中して勉強できる時間をつくろう。
- ・気持ちを切り替えてけじめをつけよう。
- ・少しでも早く寝られるようがんばろう。
- ・行動がだいぶできてきた。



取り組みの中で達成する人が多く見られた。できていない人は、同じ人。時間を大切にしていくために、時間を決めることも必要です。勇気をもって自分の殻からぬけだし、できることから進んで行動しよう。自分の弱さに負けない自分に成長させていきましょう。いきいきとしたリズムある生活に改善し、自分の中学校生活をどう過ごすかみつめてみよう。