



# ほけんだより

2022.6.16

関中学校

保健室 No.7

## 保健給食委員会から全校のみなさんへお知らせ

6月22日(水)から学年末テストが始まります。そこで諸活動が停止になる明日17日(金)~23日(木)の1週間、ネット・テレビについての3つの約束事を守る活動を行います!!今年度も年に3回、期末テストの期間に合わせて関中・関小・加太小の3校で活動します。テレビやネットの長時間利用は身体的・精神的・社会的にも影響が出てきます。この活動を機会に家族でも、ネットやテレビの利用に関するルールを話し合い、家族で協力して取り組みましょう!

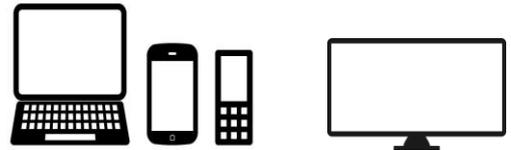
1学期は、亀山市と連携し、「かめやまお茶の間10選」の強化週間も同時に行います。あいさつ、早寝早起き朝ごはんなどの10項目を意識した一週間を過ごしてください。強化週間終了後に「かめやまお茶の間10選(実践)」振り返りカードをお配りしますので、ご協力をお願いします。

## 使いすぎ、ダメ、絶対!!

### ○ 時間制限を守ろう

ネットの使用は、1日1時間以内にしよう

テレビの視聴は、1日1時間以内にしよう



### ○ 夜10時~朝6時まで、テレビ・ネットの使用禁止

### ○ それぞれの家庭でネットに関するルールを決める

(ネットを使用しない人はテレビに関するルール)

※ネットは、スマートフォンやゲーム機、パソコンなど

テスト期間中(6/17~23)、3つの約束を守りましょう

勉強に集中したい時に、相手からメッセージが来たら「活動中だから」ということを伝え、受け取ったら、それ以上メッセージを返信しないようにしよう!

期間中は、 unnecessaryなメッセージは控えよう!

### 年間を通して守ること

- 悪口を書かない
- 個人情報流さない。

活動期間に関わらず  
年間を通して常に意識しましょう!

活動期間中は、毎日朝の会で、前日守れたかどうかをカードに記入してもらいます。  
 記入したら、保健給食委員に提出してください。  
 来週月曜日は、17日（金）～19日（日）の3日分を記入してもらいますので、しっかり覚えておいてくださいね！



## 『使いすぎ、ダメ、絶対！！』

テレビやゲームの時間を減らして、勉強に集中しよう！  
 前日のことを思い出して記入しましょう。



1学期

保健給食委員会

年 組 番 名前
----------

記入する日(朝の会)	20(月)			21(火)	22(水)	23(木)	24(金) 縛りの会	
実施日	6/17(金)	18(土)	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	合計
時間制限を守ろう (ネットの使用1日1時間)	守れた 守れなかった (時間 分)	守れた日数 _____日 守れなかった日数 _____日 一番長く使った時間 (時間 分)						
時間制限を守ろう (テレビの視聴1日1時間)	守れた 守れなかった (時間 分)	守れた日数 _____日 守れなかった日数 _____日 一番長く使った時間 (時間 分)						
夜10時～朝6時まで テレビ・ネットの 使用禁止	守れた 守れなかった	守れた日数 _____日 守れなかった日数 _____日						
それぞれの家庭で ネット(テレビ) に関する ルールを決める	ルール ( )							守れた日数 _____日 守れなかった日数 _____日
	守れた 守れなかった							
睡眠時間	時間 分	合計をオンラインで入力						

勉強に集中したい時に、相手からメッセージが来たなら「活動中だから」ということを伝え、受け取ったら、それ以上メッセージを返信しないようにしましょう！  
 期間中は、不必要なメッセージは控えよう！

(約束事を守るために工夫したこと)

24日(金) オンラインで入力してください。入力方法は裏面です。

最終日は、合計を記入し、約束事を守るために工夫したことを記入してもらいます。

〈記入例〉

1日2時間30分ネットを使用した

守れた
守れなかった
( 2 時間 30 分 )



活動終了後、みなさんの結果をまとめ、保健給食委員会から報告します！

できるだけ多くの方が約束事を守れるように家族や友達と協力して、がんばりましょう！