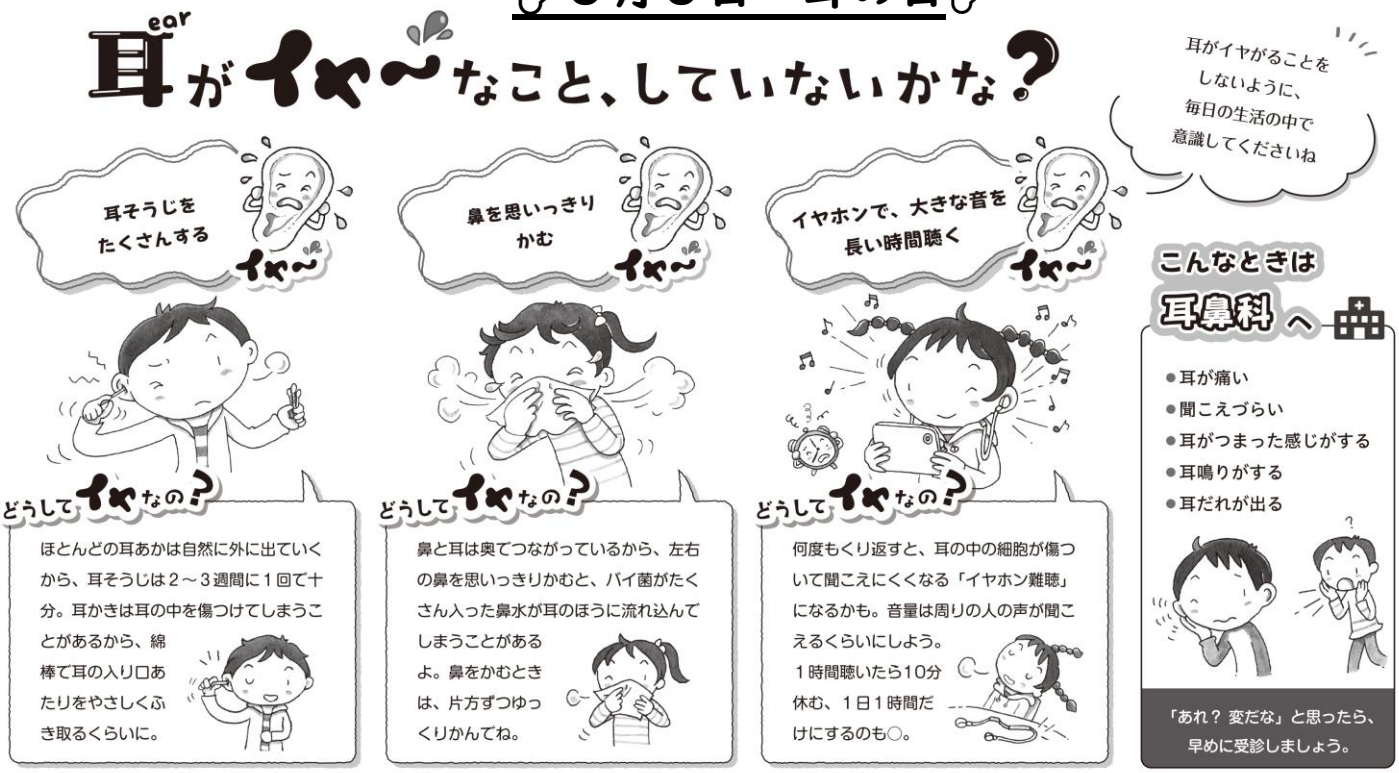
# ほけんだより　3月

2024.2.26
関中学校
保健室　No22

もうすぐ３月になります。最後の定期テストも終わり、３学期も残すところ１ヵ月となりました。３年生は卒業まであと少し…！残りの時間を大切に、中学校生活を過ごしてくださいね！

関中学校でもインフルエンザやコロナウイルスが流行ってきました。引き続き、自分たちでできる日頃の感染対策をお願いします。

## ３月３日　耳の日




## 治療が必要な人は早めに受診しましょう

健康診断結果で受診が必要な生徒のなかで、まだ受診が済んでいない人に「歯科受診のお勧め」を渡ししました。早めの受診をお勧めします。また、受診後は学校へ用紙の提出をよろしくお願いします。

### カウンセリング室の予定　深瀬スクールカウンセラー

今年度最後のスクールカウンセラー来校の予定です。勉強や部活動などの学校生活、友人関係など困っていることはありませんか？ 一人で悩まず、まずは話しをしてみましょう。

もし、受けてみたいと思われた方は、気軽にご相談ください。生徒だけではなく保護者の方でも予約できます。カウンセリングの予約は、担当：麻生または担任までご連絡ください。

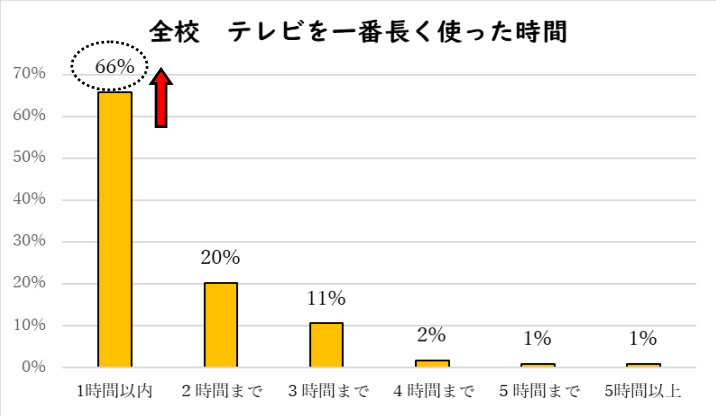
3月５日（火）午前　　3月 13 日（水）午前

**3月9日は、サンキューの日でありがとうの日です。**

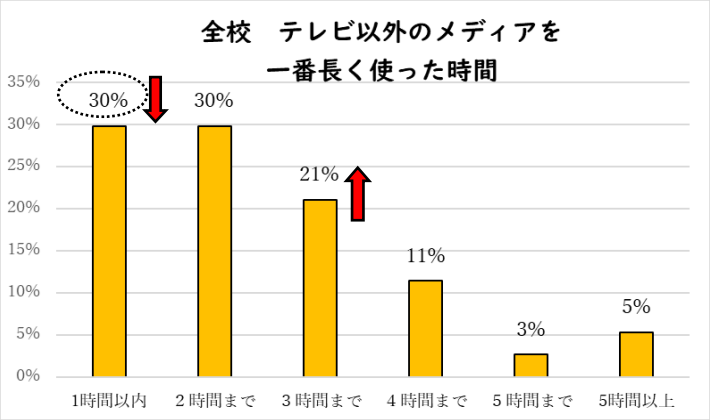
ありがとうという言葉は、言った方も言われた方も、どちらも笑顔にします☺
自分も相手もうれしくなる言葉です♪
日常で当たり前に思っていることありませんか？この機会に、ありがとうの気持ちを伝えてみよう!!

# ３学期　「メディコンウィーク」の活動結果

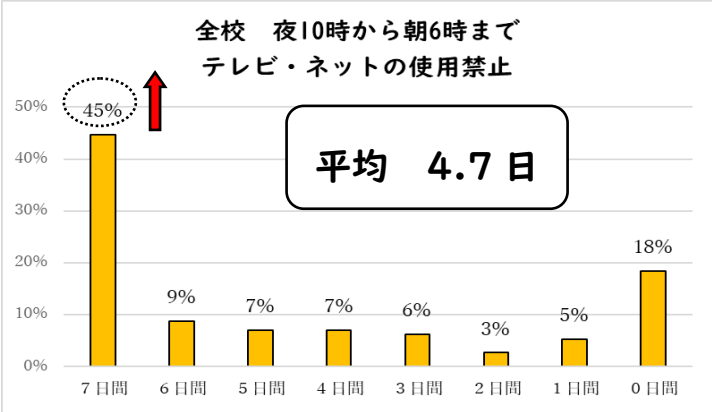
今回は、３学期の結果を保健給食委員会でまとめた結果を報告します！！



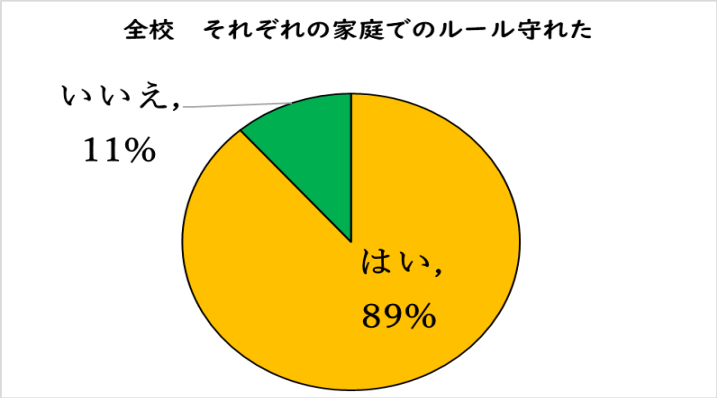

２学期に比べて、１時間以内テレビを利用している人が１３%も増えた。１年を通してみると、３学期が一番テレビの利用時間が多かった。




２学期より全体的に長く使った人が減っていた。１時間から3時間の人が増えた。これを来年も続けていったら１時間から3時間の人がもっと増えると思った。




７日間の人が45%で０日間の人は１８%もいるので、０日の人は１日でも守れるようにしましょう。




２学期と同じ89%で１学期より１%少なくなってしまったので、意識しましょう。

来年度も『メディコンウィーク』の取組を行います。さらに、上のレベルを目指して取り組んでみましょう(^^)/

## ～ふりかえり～

☆　１･２学期と比べて勉強する時間と積極的に取り組もうとする態度があったと思う。

☆テスト期間とかぶっていたので、あまりメディアを使わずに過ごすことができた。テスト勉強をして過ごせた。

☆スマホを触らないように、お母さんにスマホを預かってもらった。

☆テレビやゲームを癖で見たりやっている時があったのでダメでした。

☆夜 10 時～朝 6 時までテレビ･ネットの使用禁止を守れた日数が 0 なので次からは 1 日でも守れるようにしたいです。

☆ネットなどのメディアを一切せず、勉強や読書をして有意義な生活を送ることができました。