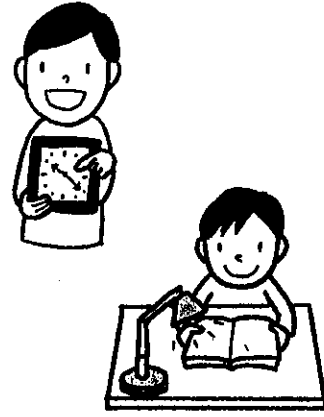


## あなたの身の回りの環境は整っていますか？

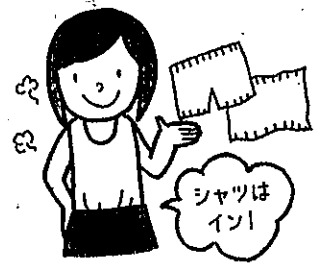
- △学校  靴をそろえることができているか？
- △学校  ロッカーや机の中は整理できているか？
- △学校  時間を守り、行動することはできているか？
- △家庭  食事中に、スマホやゲームをしていませんか？
- △家庭  勉強したり、寝たりする場所は片付けていますか？
- △家庭  規則正しい生活を送ることができていますか？



身の回りを整えることで、「考えやバ」を整えることにつながります。最近、イライラするな...。忘れ物が多いな...。何だか上手くいかない...。という人は、自分の身の回りに目を向けてみましょう。「そんな時間はない。また後で。」と思ったあなた！要注意です！自分のための時間を後回しにしないであらうね。

## 健康 > おしゃれ “バランスが大切”

1年の中で最も寒さが厳しくなる時季。春が待ち遠しいですね。野間中では、感染症対策のために常時換気をしています。そのため、校内での防寒対策が必要ですが、見るからに「それでは寒いでしょう」と言いたくなる服装が過ごしている人がいます。



「制服の下は肌着なし」「ジャージの下は半袖のみ」など。理由は様々ですが、薄着で体調を崩している、元も子もありません。学校に登校する時だけでなく、休みの日に出かける時も、天候をチェックして着るものを考えましょう。

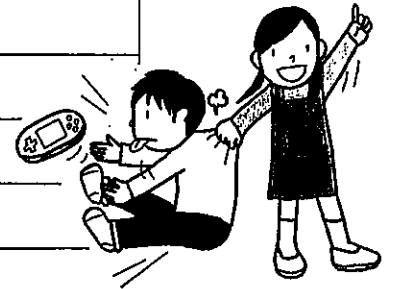
服装に  
エチケットを  
プラス1

ハンカチ・ティッシュキャンペーン 2/7(月)～10(木)に実施します。  
前回は全校で所持率92.5%でした。100%目指そう！

## 第2回 誘惑へのチャレンジ実施しました。令和4年1月11日(火)～14日(金)

保健体育委員会が考えた、メディア機器という誘惑に打ち勝つためのキャンペーン「誘惑へのチャレンジ」を実施しました。第1回の結果から、一人一人が自分の課題を見つけてチャレンジ項目を決定し、取り組みました。(複数取り組んだ人もいます！)

	チャレンジ項目
①	メディア機器の使用時間を2時間30分以内にする
②	メディア機器の使用時間帯を22:30までにする
③	メディア機器を寝る前30分間は使わない



## チャレンジ結果

	9月達成率 (チャレンジ人数)	1月達成率 (チャレンジ人数)
①	78.4% (74人)	86.4% (66人)
②	77.2% (57人)	84.3% (70人)
③	69.5% (105人)	77.5% (102人)

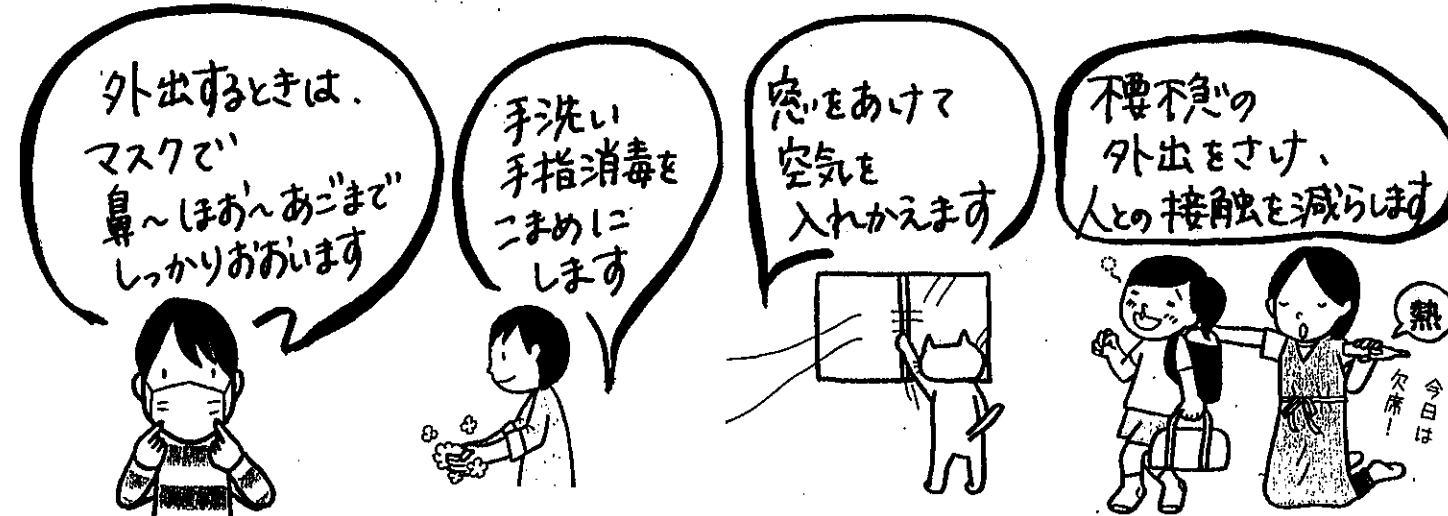
すべてのチャレンジで達成率UP!

スマホやゲームなどのメディア機器は、とても便利で楽しいものです。一方で、使い方を考えないと、学力低下・視力低下・生活リズムの乱れ・心の不調など、皆さんの心身に影響があるのは、学校保健委員会で学んだとおりです。あなたの生活はメディア機器にコントロールされていませんか？自分の健康は自分で守りましょう★

【おうちの方へ】今年度も生活リズム点検カードのチェックをありがとうございました。カードは後日返却しますので、お子様と振り返っていただき、ご家庭でも生活改善・メディア機器の使い方の検討等に役立てていただけたらと思います。



## 《感染症予防対策の継続をお願いします》



※毎朝、検温・健康観察をして、体調がよくない場合には登校を控えてください。