

# ほけんだより

12月

八郎潟町立八郎潟中学校

R5. 12. 25

文責：小笠原 みなみ

先日のすっきり強調週間ご協力  
ありがとうございました！  
結果を配付しておりますのでご  
確認ください。



## 保健室からの宿題！

- ① スマホの使いすぎに注意すること
- ② 「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけること
- ③ 楽しい思い出をたくさんつくること



規則正しい冬休みにするために

## メディアとの付き合い方を考えよう！

- ① 食事中はテレビを消す
- ② テレビやゲーム、スマホは時間を決めて使う
- ③ 夜9時以降は、テレビやゲーム、スマホをやめる
- ④ ゲームやスマホを自分の部屋、寝室に持っていかない
- ⑤ メディア利用を減らして、増やしたいものを決める（読書、学習、家の手伝いなど）
- ⑥ 1日の計画を立てて過ごし、だらだら使わない



あなたは  
正しく付き合っているかな？

メディア利用を減らしてできた時間で、家族  
のふれあいタイムをとってくださいね♪

はじめから全て完璧にする必要はありません。

できることから取り組んでみてくださいね！

子どもより、大人の方が  
守れないかも…



## 大人も子どももやってみよう！メディア依存度チェック！

右の二次元バーコードを読み取ってチェックしてみてください！結果はいかに…



2023年も保健活動にご協力いただきありがとうございました。

来年もよろしくお願いいたします。

養護教諭 小笠原

2024年が  
みなさんにとって  
元気と笑顔でいっぱいの  
一年になりますように！

