

ほけんだより



2019.12

東和中学校



生活セルフチェック 普段の生活レベルは？



2019年も残すところあと少し。今年はどうな1年でしたか？今年の冬至は12月22日、1年で一番昼が短い日です。冬至は暦では冬の真ん中、けれど実際には冬の寒さはこれから本番。クリスマスやお正月をワクワクして待っている人も、受験勉強が頑張りどころの人も、早寝・早起き・朝ごはんで体調を整えましょう。

楽しい冬休みにするために

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

ふ 服装には気をつけて
下着を着て、重ね着を
するとあたたかいよ



ゆ ゆっくり入浴しよう
湯ぶねにゆっくりつかって、
湯ざめをしないように



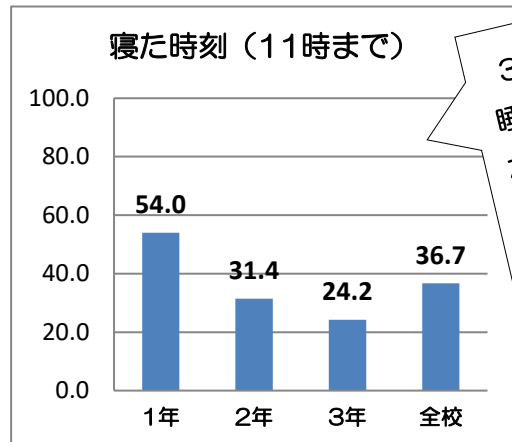
や 休みでもやっぱり三食
朝ねぼうせずに
朝ごはんを毎日
食べよう



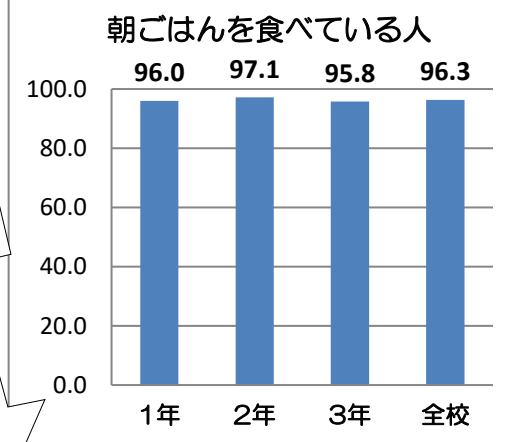
す すいみんはたっぷり
夜ふかしが
続かないように
しよう



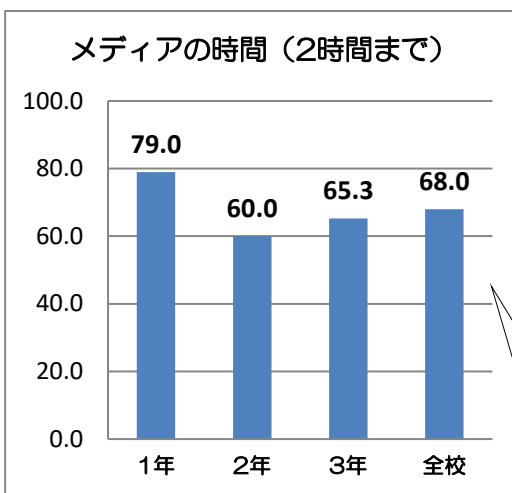
み みんな元気な顔で
3学期に
会いましょう



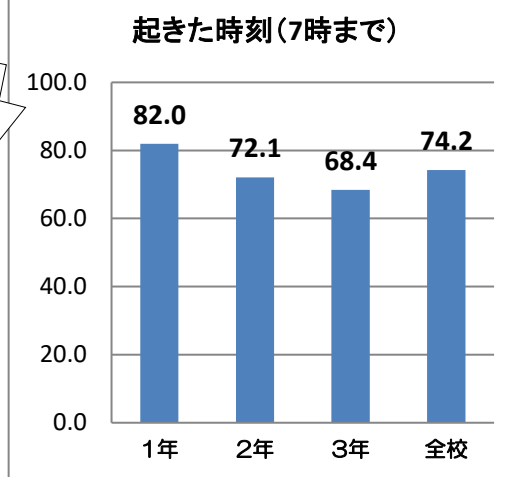
3年生は特に睡眠時間をしっかり取ってインフルエンザを予防しましょう



バランスよく食べよう

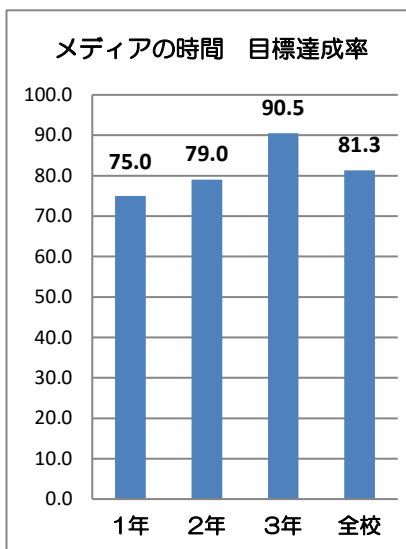


3年生はもう少し早く起きましょう



2時間以上が増えないように工夫しましょう

2学期の生活セルフチェックは「メディアの時間」にチャレンジしました。



行動目標

「メディアの時間を2時間以内にする」「メディアを勉強にまわす」「寝る前には携帯をさわらない」「メディアは午後10時までに」「夕ご飯後はもう触らない」「朝しかケイタイ」「起きた後と寝る前の30分間は使わない」などの具体的な目標がありました。参考にしてください。

感想

「テスト前だったのでしっかりできた。」「テスト期間でなくても携帯のさわりに注意します。」「意外と頑張った。」「次はレベル2に挑戦したい。」「勉強時間が増えた。」などの感想がありました。これからも継続して行ってほしいと思います。

上手に使おうPNP法

友だちや親戚の人から、飲酒・喫煙に誘われた！悪いことだとわかっているから、断りたい。でも、嫌な気持ちにさせたくない…何て言えばいい？ オススメは「PNP法」です。ポジティブ（積極的）な言葉でネガティブ（消極的）な言葉を挟むので「サンドイッチ法」とも言います。

「お酒を飲まない？」と誘われたら

「一口どうぞ？」

「誘ってくれてありがとう」 P

「でも、からだによくないから飲まないと決めているんだ」 N

「20歳になったら一緒に飲もうね」 P

断りたい、でも相手を傷つけない、そんなときに使ってみてください。