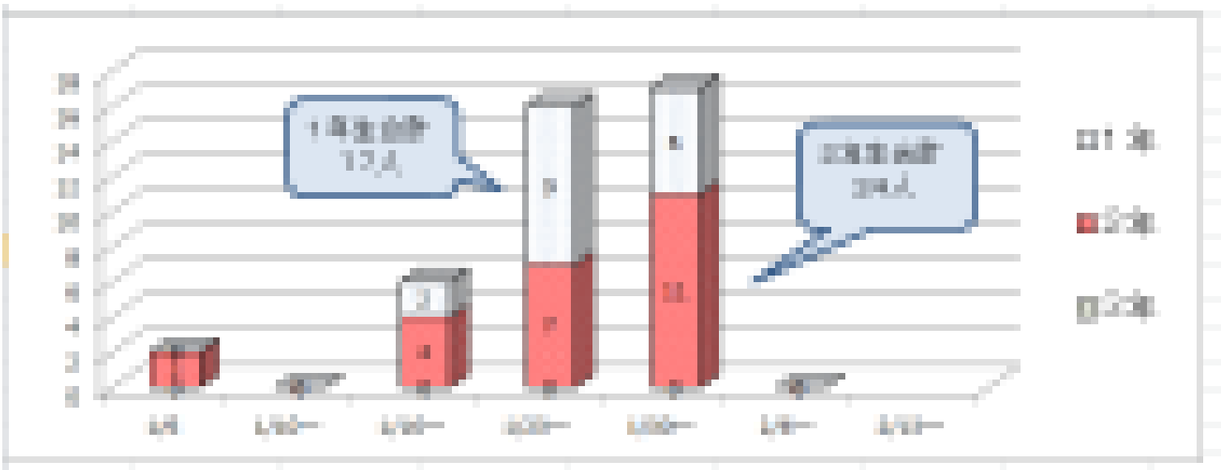
# Fine Heart

平成２９年２月
妹尾中学校
保　健　室

# インフルエンザは まだ注意が必要です！

　県内で猛威をふるっているインフルエンザですが、妹尾中でも４１人の人がかかり、出席停止となりました。先週は学級閉鎖になったクラスもありますが、今週に入り、少し落ち着いています。今のところインフルエンザＡ型しか報告はありませんが、今後インフルエンザＢ型が出てくると再び流行となるかもしれません。より一層、ウイルスに負けない体づくりと手洗いうがいの励行、マスクの着用をよろしくお願いします。
　今後、急に欠席者、体調不良者が増えた場合は、学級単位で午後カットの早期下校または学級閉鎖などの措置をとることもあるかもしれません。あらかじめご了承ください。

インフルエンザ発生状況（人数）



今年度最後の

# オフメディアチャレンジを実施します！！

　昨年から取り組んでいる「オフメディアチャレンジ」ですが、取り組みを始めて、ご家庭でのお子さんの様子に変化はあったでしょうか？ノーメディア（妹尾学区ではくじらコース）に取り組むことは、もはや無理がある時代となってしまいましたが、自分で制限を決めて、メディアを使用することは、我慢の心を育てる上でも有益なことではないかと考えます。
　第３回（１２月実施）は、初めて試験期間中でない平日に実施しましたが、今までと比べて取り組みにくかった人もいるようです。今回は、２月２３日（木）～２５日（土）の、平日・休日をミックスして学区で計画しています。めだかコース（食事の時はテレビを消す）やくじらコースを達成するには、ご家庭の協力が必須です。どうぞご理解をよろしくお願いします。

　＊＊＊第３回の「オフメディアチャレンジ」の結果を報告します。＊＊＊

＜チャレンジ別達成状況＞

| | めだか（食事中は使用しない） | いるか（２時間まで） | まんぼう（１時間まで） | くじら（全く使用しない） |
|---|---|---|---|---|
| できた（人） | ４３ | １１２ | ６３ | ９ |
| できなかった（人） | ４ | ２０ | １７ | ５ |
| **達成率（％）** | **８８．７** | **７９．４** | **７７．６** | **５６．１** |

＜チャレンジ後の感想＞

　始めの２日間は「いるか」で３日目に「まんぼう」にチャレンジしました。オフメディアをすることによって家族との会話のあたたかさや、家族とふれあう楽しさをあらためて実感しました。ふだんからも家族との関わりを大切にしてオフメディアに取り組みたいと思います。（１年女子）

意識しなくてもメディアにふれることがありませんでした。まんぼうコースでは１日１時間も使うことがありませんでした。レベルが高いことだと思うけど、メディアを使用しなかった分、学習や読書の時間が増え、有意義な３日間になったと実感できました。（３年女子）

くじらコースは難しかった。しかし、少しでも難しいコースに挑戦できたのでよかったと思う。（１年男子）

いつもはテスト週間中にやっていたからできていたけど、それ以外のときだと、けっこうテレビをみてしまっていた。でも意識することはできた。（２年女子）

むずかしかった。でも受験生だからあたりまえにしていかないといけないなあと思った。（３年男子）