



## まいづきとおか 毎月10日はハート♡メディアGoodデーです！

さくねんど けんこうてき つか しもちゅうせい まいづきとおか いのんじょう  
昨年度からみなさんが健康的にメディアを使える下中生になれるように、毎月10日に依存症やコミュニケーションについてのコラムをほけんだよりの裏面に載せています。昨年度は心の健康をメインに取り組んでいましたが、今年度はハート♡メディアGoodデーと併せて、奇数月（5・7・9・11・1・3月）に「メディアと上手につきあう1週間チャレンジ！」を行います😊

### 「メディアと上手につきあう1週間チャレンジ！」の内容

もくひょう じぶん えら いか じゅうかん ないよう  
目標を自分で決めて/選んで、以下の4つについて1週間チェックします💡

- ①夜は目標の時間までに寝ましたか
- ②寝る1時間前までに電子メディアの使用をやめられましたか
- ③目標のコースの使用時間を守れましたか
- ④電子メディア以外のことで楽しく過ごせましたか

さくねんどまつ ねんせい がつちゅうじゅん じっし  
昨年度末（1年生は4月中旬）に実施  
した「健康アンケート」の結果から、

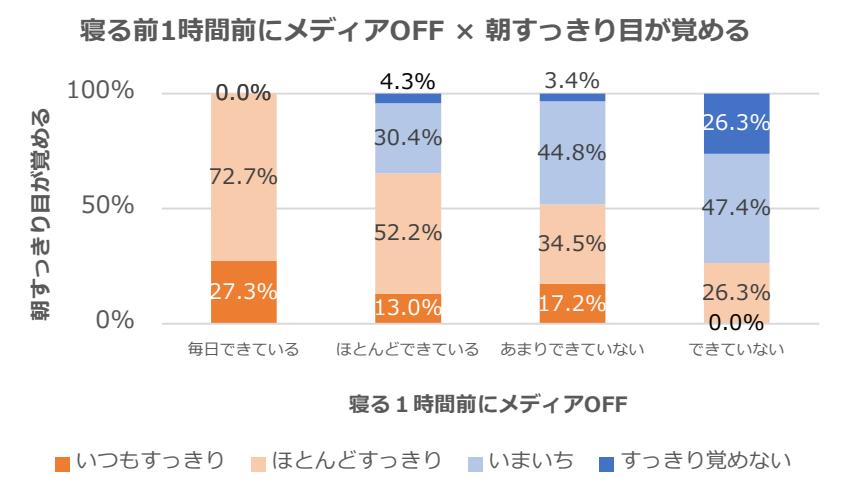
けんこう じかんまえ けっか  
寝る1時間前までにメディアをやめて  
いる人は朝すっきり目が覚める人が多い  
ことが分かりました。朝すっきり目が覚  
めない人は寝る1時間前までにメディア  
をやめることができるようにがんばって  
取り組んでみましょう！！

また、夜寝る時間が遅い人ほど朝すっ  
きり目が覚めることができない人が多い  
という結果も出ました。（夜10時より早く寝る人でいつも・ほとんどすっきり目が覚める人は76.9%、  
夜12時より遅く寝る人では0%でした！）

ねじかんおそひと すこはやふんじかんもくひょう ふとんはい  
寝る時間が遅い人はいつもより少し早い（30分くらい）時間を目標にして、布団に入れるようにしまし  
よう。家に帰ってからの時間の使い方も見直してみたり、家族に協力してもらったりするとよいかもしれませんね！

### こんごけんしんよてい 今後の検診予定

●5月22日（木）9：15～	心電図（1年生）	13：30～	眼科検診（3年生のみ対象者）
●5月23日（金）登校後	尿検査②	13：40～	内科検診（3年生）
●6月 2日（月）登校後	尿検査③（最終提出日）		



## ○“コミュ力”ってなに？

「あの子はコミュ力高いから～」と、誰かが話しているのをよく耳にします。皆さんは、『コミュニケーション力』というものを具体的に知っているでしょうか。

コミュ力とは、コミュニケーション能力、コミュニケーションスキルのことを指します。単に「喋る力」ではなく、以下のようなさまざまな力がコミュニケーション能力です。「よく喋る子=コミュ力高い」ではないということです。

### 表現する力

- 自分の思っていることをはっきり伝えられる
  - いやなことはいやと言える
- 

### 判断する力

- 自分が間違ったとき、すぐに謝ることができる
  - 相手を傷つける前に、もう一度考えられる
- 

### 会話をする力

- 友達が話しているところに気軽に参加できる
  - 友達と楽しく話す話題がたくさんある
- 

### 問題解決力

- 苦手なクラスメイトとも話せる
  - 気まずいことがあった友達と、うまく仲直りができる
- 

### 関係を築く力

- 初めて会う人に、うまく自己紹介できる
  - あまり話したことがない友達でも、すぐに会話を始めることができる
- 

### 協調する力

- 周りと自分の考えが違っても、うまくやっていける
  - グループ活動で、協力をして活動できる
- 

## ○“コミュ力”アップのために、どんなことができるかな

### ～考えてみよう～

周りの人とのコミュニケーションの中で、もっと〇〇できるようになりたい、もっと〇〇したいということを左のふきだしに、そのために意識したいこと・がんばりたいことを右のふきだしに書きましょう。

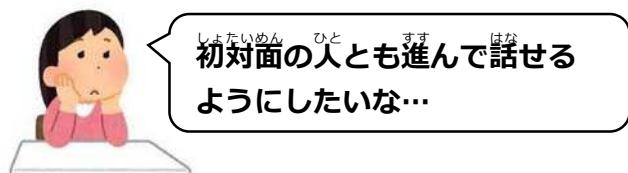
もっとできるようになりたいこと



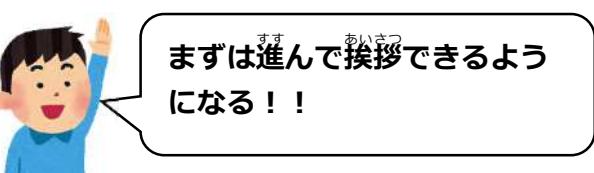
そのために意識したいこと・がんばりたいこと



～例～



初対面の人とも進んで話せる  
ようにしたいな…



まずは進んで挨拶できるよう  
になる！！