



## 毎月10日はハート♡メディアGoodデーです！

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

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

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、  
**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**ことがわかりました。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！！

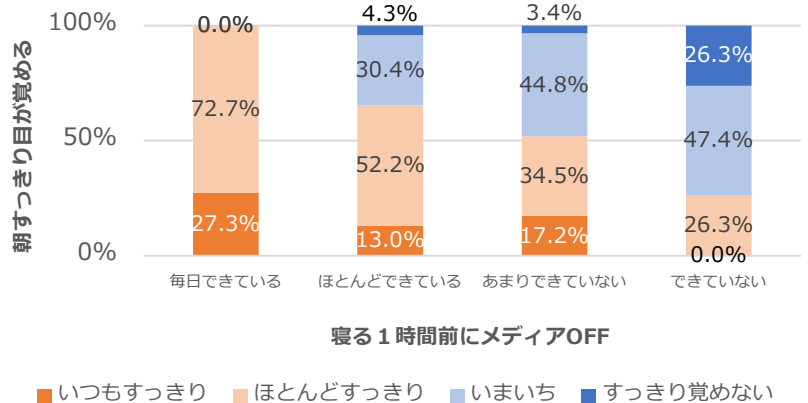
また、**夜寝る時間が遅い人ほど朝すっきり目が覚めることができない人が多い**という結果も出ました。（夜10時より早く寝る人でいつも・ほとんどすっきり目が覚める人は76.9%、夜12時より遅く寝る人では0%でした！）

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ょう。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！

## 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） |        |                |

寝る前1時間前にメディアOFF × 朝すっきり目が覚める



## 〇“コミュカ”ってなに？

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

コミュカとは、**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＝コミュカ高い」ではないということです。

### ひょうげん ちから 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



### はんだん ちから 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



### かいわ ちから 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



### もんだいかいけつりょく 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



### かんけい きず ちから 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



### きょうちょう ちから 協調する力

- ☐ 周りとの自分の考えが違ってても、うまくやっていける
- ☐ グループ活動で、協力して活動できる



## 〇“コミュカ”アップのために、どんなことができるかな

### かんが ～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



### れい ～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！！