

# 勇猛精進

上越市立板倉中学校

第12号 6月23日発行

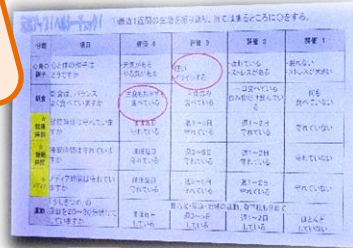
文責 1年4組担任 山岸 君代

## 板倉区メディアコントロールウィークに向けて

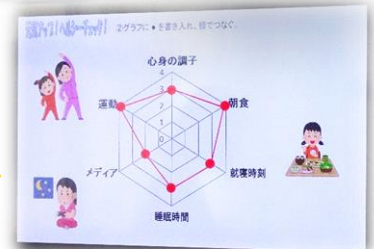
21日(水)の学年朝会で、来週28日(水)から始まる板倉区メディアコントロールウィークに向けてのオリエンテーションを行いました。「ヘルシーチェックシート」の中の、「**心身の調子**」「**朝食**」「**就寝時刻**」「**睡眠時間**」「**メディア**」「**運動**」の6つのチェック項目について6月の生活習慣を数値化し、グラフにして振り返りました。本来はバランスのとれた大きな六角形になるとよいのですが、一年生では、「**メディア**」の部分が大きく窪んでしまう生徒が多くみられました。近年、メディアに接する時間が増え、年齢に関係なく心身の不調をきたす人が増えています。板倉区もこれまでに町ぐるみ、家族ぐるみで取り組んできましたが、継続することで、生活リズムを整えていこうとする意識と態度が浸透してきました。情報過多の生活から、どのように健康で、心穏やかに生きていくか、ご家庭内で話し合い、挑戦していただければと思います。



グラフから自分の課題が見つかりましたか？



「自分の強い意志が大事」  
野上先生談



### 来週の予定

日	曜日	学校行事	給食	部活	完全下校
26	月	地区大会各種予備日 イングリッシュ・キャンプ参加申込校内締切	○	×	15:00
27	火	部活動ミーティング	○	○	18:00
28	水	5・6限 1年総合校外学習(板倉周辺) 区メディアコントロールウィーク~7/4まで 学力UP WEEK(15:35-16:05)	○	○	18:00
29	木	全校朝会、学力UP WEEK(15:35-16:05)	○	×	16:05
30	金	短縮5限授業 オープンスクール テスト前部活動停止~7/6 壮行式(通信・県)	○	×	15:05
7/1	土		-	-	
2	日	通信陸上①	-	-	
3	月	通信陸上②	○	×	15:00