

# ほけんだより 11月

鳥海中学校 保健室  
No.17  
令和4年11月15日(火)

## 明日から第3回メディアコントロール週間です

実施期間：11月16日(水)～20日(日)5日間

- 取組内容：①メディアコントロール(レベル1～4)  
②早起き(遅くても6:30までに起きる)  
③早寝(遅くても23:00までに寝る)  
④朝ご飯(平日も休日も、毎日食べる)



実施方法：①11月15日(火)帰りの会で、メディアコントロールのレベルを決定する。

### ②帰宅後、家族に決定したレベルを宣言し、協力をお願いします。

- ③決めた目標を達成できるように、一生懸命取り組む。  
④11月16日(水)朝から取り組み、毎日シートに記録する。  
⑤11月20日(日)5日間の振り返りをする。  
⑥**11月21日(月)**健康観察カードと一緒に提出する。

提出する前に確かめましょう！

- 空欄はありませんか？  
自分の振り返りは書いていますか？  
おうちの方からコメントはもらっていますか？

しめ切り  
は  
守る!

## メディアコントロール 成功の鍵は…

### ・前回の「自分の振り返り」「おうちの方からのコメント」を見る

- ☆自分の課題・これから頑張りたいことをチェック！  
☆おうちの方からのコメントでは、アドバイスや頑張してほしいことなどを書いてくれています。

### ・テスト勉強と余暇(リラックス)のメリハリをつける

- ☆熟議で「やるべきこと(睡眠・食事・学習)をしっかり行うための余暇の過ごし方」を考えました。  
裏面に熟議で出してくれたアイデアを載せています。参考にしてください。



#### 保護者の皆様へ

効率の良いテスト勉強のためには、メディアコントロールはもちろん、睡眠時間の確保も重要です。  
遅くても23:00には就寝できるように、ご家庭でも声掛けをお願いいたします。

優先順位を  
決める

朝に  
勉強する

逆算して  
行動する

朝に予定を  
立てる

スケジュール  
管理型

ルーティーンを  
決める



☆熟議で出たアイデアです。できることからトライ！

☆テスト勉強のための部休です！！

勉強・睡眠・食事 > メディア・遊び

静かな  
環境

環境を  
整える型

メディア類を別室に置く  
家族に預ける

嫌なことを  
先にやる

ごほうびを  
準備する

マインド  
コントロール型

自分の心を  
鬼にする

めっちゃ  
テキパキ動く