令和6年12月3日
矢島中学校保健室
No. 11

第2回メディアコントロールチャレンジが始まります！

1・2年生のテスト前部休に合わせて、今年度2回目のメディアコントロールチャレンジを実施します。ついつい手が伸びてしまうスマホ・ゲームですが、**使用時間を意識して、自分でコントロールする力を身につけることを目標にがんばりましょう。**

矢島小学校・矢島中学校　合同企画

第2回「メディアコントロール」チャレンジ！

メディアコントロールとは？

メディアコントロールとは、メディア機器（スマホ、タブレット、パソコン、ゲーム機、テレビ、DVD 等）の使わない時間をもつということです。

この取組は、メディア機器を完全に排除するものではありません。メディア機器への過度な接触時間を減らし、時間の使い方を見つめ直す機会にしようというものです。

（　　）年　（　　）組　（　　）番　名前（　　　　　　）

【取り組み方】
1　①メディア機器の使用時間・②最終使用時刻の目標を１つずつ選び、○で囲んでください。
2　毎日、実際の使用時間および最終使用時刻を記入し、ABC で評価しましょう。
3　最終日は、使用時間の合計、使用平均時間、ふりかえりを記入します。おうちの方からもメッセージを記入してもらいましょう。

評価　よくできた：A　まあまあできた：B　できなかった：C

目標 ☞	①1日の使用時間 30分以内・1時間以内・2時間以内	②最終使用時刻 19時・20時・21時

記入例	約 1 時間 30 分	A	20 時 30 分 ころ	A
12／7（土）	約　時間　分		時　分　ころ	
8（日）	約　時間　分		時　分　ころ	
9（月）	約　時間　分		時　分　ころ	
10（火）	約　時間　分		時　分　ころ	
11（水）	約　時間　分		時　分　ころ	
12（木）	約　時間　分		時　分　ころ	

使用時間の合計　（　　）時間（　　）分　平　均（　　）時間（　　）分

ふりかえり

保護者から　～おうちでの様子や励ましのメッセージをお願いします～

（　　　）より

☆12月16日(月)までに、学級担任へ提出をお願いします。

チャレンジ期間
12/7(土）～12/12(木)

やり方は前回と同じで、自分で目標（1日の使用時間・最終使用時刻）を決めて取り組みます。

毎日、使用時間と評価を記入します。

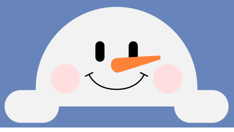
最終日は、使用時間の合計などを記入します。
ふりかえりも書きましょう。

おうちの方からも、メッセージをお願いします。

タブレットで勉強した時間は使用時間に入れなくてOKです。

各学年の保体部員が提案してくれた「メディアコントロールプラン」を一緒に配付するので、参考にして取り組んでみてください。

冬は感染症の流行時期です



冬は気温が低く、空気が乾燥しがちです。乾燥した空気はウイルスが生き延びやすく、のどや鼻も乾燥して感染しやすくなるので、注意が必要です。手洗い・うがいなどの基本的な感染対策をしっかりと行いましょう。

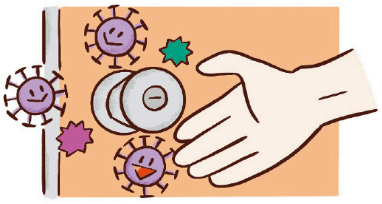
ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に３つの方法で侵入してきます。

空気感染

窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫感染

感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

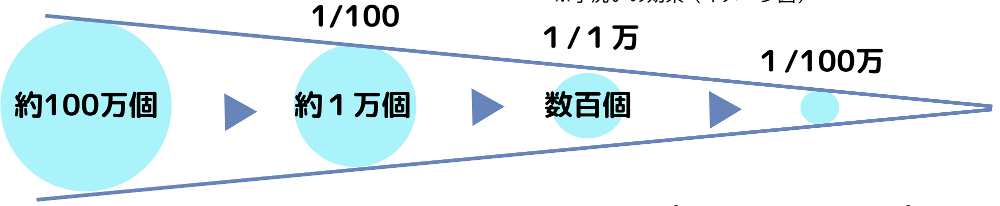
ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

感染症予防の基本は手洗い！

石けんやハンドソープで時間をかけて手洗いをすることで、手についた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。

洗い残しの多い場所

※手洗いの効果（イメージ図）



手洗いなし	流水で15秒すすぎ	ハンドソープで10秒もみ荒い後、流水で15秒すすぎ	ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2セット

厚生労働省ＨＰより引用改変
参考：森功次他：感染症学雑誌、80：496-500、2006