

# 12月

# ほけんだよい

R7.12.10  
矢島中学校保健室  
No.12

先週に続き、インフルエンザで出席停止となっている生徒がポツポツいます。市内の学校では落ち着いている様子ですが、インフルエンザだけでなく、新型コロナやマイコプラズマなど、いろいろな感染症が混在している状況です。雪も降り出し、本格的に寒くなってきたので、規則正しい生活をし、免疫力を高めるように過ごしていきたいですね。朝から調子が悪いときは、無理に登校せず、おうちで休むことも大切です。  
引き続き、登校前の健康チェックをお願いします。



## 第2回 メディアコントロールチャレンジ

テスト前部休に合わせて、矢島小学校と合同でメディアコントロールチャレンジを実施します。前回と同じようにチャレンジシートに毎日記録していきます。おうちの方もご協力よろしくお願ひします。

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！

～メディア機器の使用時間を自分でコントロールし、上手に時間を使えるようになろう～  
メディア機器とは…ゲーム機、スマホ、パソコン、タブレットなどの通信機器です。



#### ①普段の生活を振り返ろう！

- ◎起きる時間は何時ですか？ 平日： 時 分頃 / 休日： 時 分頃  
◎寝る時間は何時ですか？ 平日： 時 分頃 / 休日： 時 分頃  
◎メディアの使用時間はどのくらいですか？  
平日： 時間 分くらい / 休日： 時間 分くらい

#### ②目標

##### ★1日の使用時間

1時間まで・2時間まで・3時間まで 19時まで・20時まで・21時まで

##### ★最終使用時刻

日	メディアの使用時間	最終使用時刻	就寝時刻	目標達成
12/11 (木)	時間 分	時 分	時 分	できた できなかった
12 (金)	時間 分	時 分	時 分	できた できなかった
13 (土)	時間 分	時 分	時 分	できた できなかった
14 (日)	時間 分	時 分	時 分	できた できなかった
15 (月)	時間 分	時 分	時 分	できた できなかった

チャレンジ期間を振りかえろう

保護者の方から ～おうちでの様子や励ましのメッセージをお願いします～

☆12/18 (水)まで学級担任へ提出をお願いします。

#### チャレンジ期間

12/11 (木) ~  
12/15 (月)

#### メディコンチャレンジの目的

\*メディアを完全に排除するのではなく、自分でコントロールする力を身につけられるようにする。

① 普段の生活の振りかえり  
② 目標設定  
をしましょう。

毎日、使用時間等を記録し、  
目標達成できたかどうかを  
チェックします。

最終日には振りかえりも記入します。  
おうちの方は、家庭での様子  
や励ましのメッセージの記入をお願いします。