

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ましたので、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いします。

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

★最終使用時刻

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

日にち	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

チャレンジ期間をふりかえろう

保護者の方から ～おうちの様子や励ましのメッセージをお願いします～

() より

☆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 普段の生活のふりかえり
- 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。

最終日にはふ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。