



# ほけんだより

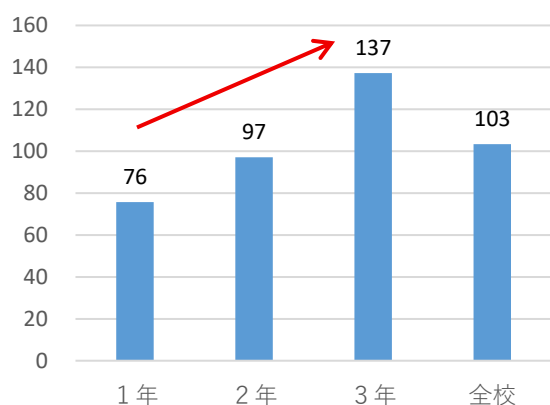
R7. 12. 24  
矢島中学校保健室  
No. 13

26日から冬休みが始まります。今のところインフルエンザ等は落ち着いていますが、これから年末年始の帰省等により、第2波が発生する可能性もあります。気を引き締めつつ、楽しい冬休みを過ごせるといいですね。3年生のみなさんは受験前の最後の長期休みです。効率よく受験勉強に取り組めるといいですね。

## メディアコントロールチャレンジ 終了！

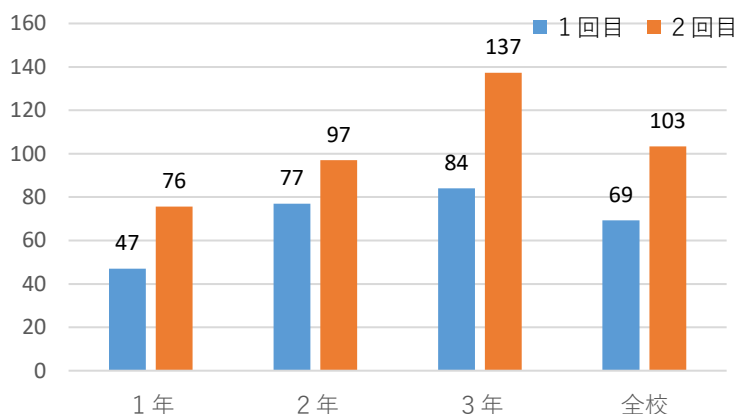
5日間のメディコンチャレンジが終わりました。みなさん、自分で決めた目標は達成できましたか？メディア時間を自分でコントロールできると、時間や心に余裕ができ、自分の時間をより上手に使えるようになります。チャレンジは終了しますが、おうちでのルールなどを確認し、冬休みを有意義に過ごせるようにしたいですね。おうちの方々もご協力いただきありがとうございました。

(分) 平均使用時間



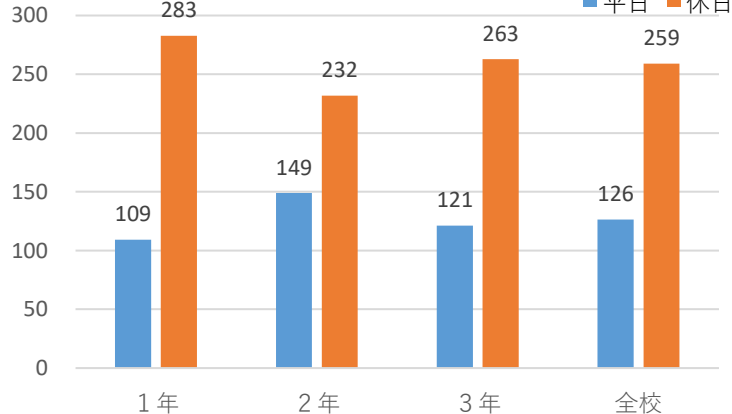
学年が上がるごとに使用時間が増えている。

(分) 1回目(6月)と2回目(12月)の比較



使用時間が、1回目よりも全学年で増えている。

(分) 普段のメディア使用時間



休日の使用時間は、平日の約2倍以上に。

|    | 起床時刻 |      | 就寝時刻  |       | メディア使用時間 |     |
|----|------|------|-------|-------|----------|-----|
|    | 平日   | 休日   | 平日    | 休日    | 平日       | 休日  |
| 1年 | 6:18 | 7:23 | 22:36 | 22:27 | 109      | 283 |
| 2年 | 6:28 | 7:48 | 22:55 | 23:07 | 149      | 232 |
| 3年 | 6:20 | 8:54 | 22:45 | 23:05 | 121      | 263 |
| 全校 | 6:22 | 8:02 | 22:45 | 22:53 | 126      | 259 |

### 【普段の生活の振り返りから】

起床時刻…休日は1時間以上遅く起きている。

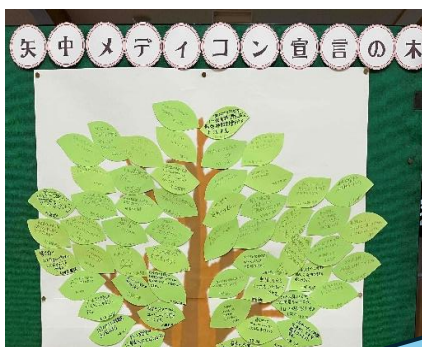
就寝時刻…平日と休日で大差なし。ただし、個人差が大きく、午前2時頃寝ている人も…。

## メディアコントロールチャレンジ その2

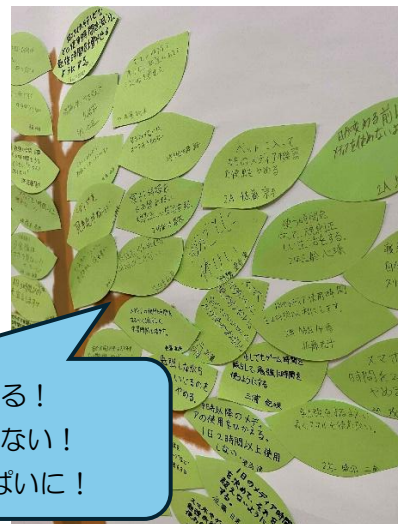
中学校では、保体部が中心となり、「メディコン宣言の木」を作成しました。メディコンに対する前向きな宣言を葉っぱのカードに記入してもらい、大きな木を作成しました。そしてチャレンジ後には、メディコンをしてみてよかったことなどを花のカードに記入してもらいました。「メディコン宣言の木」は、矢中生の宣言とメディコンによるメリットや気づきでいっぱいになりました。

保体部長による説明です。

自分の宣言を決め、チャレンジに取り組めるように頑張りましょう！



やることの優先順位を決める！  
勉強部屋にスマホを持ち込まない！  
など、たくさんの宣言でいっぱいになりました！



睡眠時間が増えた！  
いつもより勉強に集中できた！  
など、よかったことを見つけることができました！



メディアコントロールチャレンジが終わっても続けていき、いい生活ができればと思います。

メディアコントロールを通じて、勉強に集中できる時間が増えました。

振り返りから

ゲーム時間が多く、勉強時間が減ってしまいました。



### \* 冬休み中に受診しておきましょう

春の健診で所見のあったお子さんには、「受診のおすすめ」をすでに配布しています。時間がある冬休みを利用して受診しておくくと安心です。**視力やむし歯は、学習や普段の生活に大きく影響します！**なお、受診した際は、冬休み明けに担任まで受診報告書の提出をお願いいたします。

### \* 冬休み中も健康状態を確認しています

入院したり、骨折などの大きなけがをした場合は、学校までご連絡くださいますよう、よろしくお願いいたします。(矢島中 TEL: 56-2062)

今年も大変お世話になりました。よいお年をお迎えください。

