



令和7年12月1日
市川市立第七中学校
保健室

12月の保健目標
正しい姿勢を保つ

今年も残り1か月となりました。

冬休みまであと少しです。あたたかい服装で過ごし、
風邪をひかないように気を付けましょう。

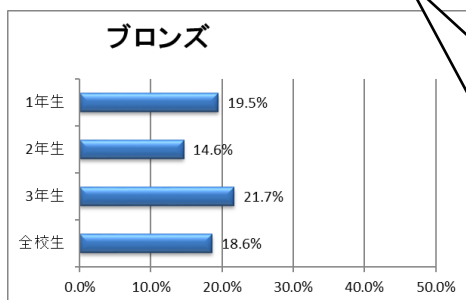
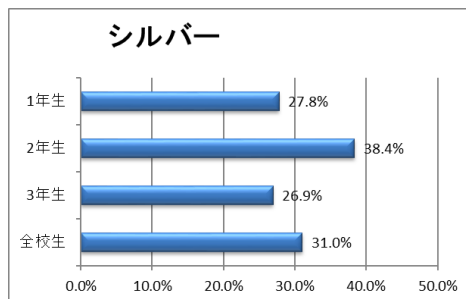
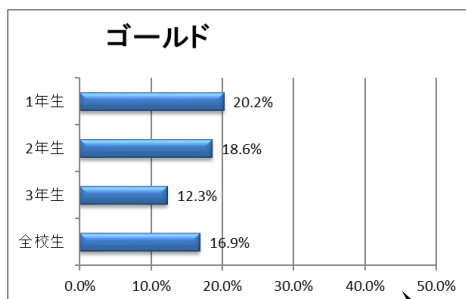
メディアコントロールチャレンジについて

10月27日～31日に実施したメディアコントロールチャレンジの結果を集計しました。グラフは、それぞれのメダルを獲得できた人の割合を示しています。

また、みなさんと保護者の方に書いていただいたチャレンジ後の感想も読みました。右上に集まった感想を載せたので、ぜひ読んでみてください。



● ゴールドメダル	学校から帰宅後、電子メディア利用を1時間未満にできた。
● シルバーメダル	学校から帰宅後、電子メディア利用を1時間以上、2時間未満にできた。
● ブロンズメダル	学校から帰宅後、電子メディア利用を2時間以上、3時間未満にできた。



2、3年生は、去年よりメダルを獲得する人の割合が増えています。1年生も、初めてのチャレンジでしたが、よく頑張りましたね。今回の活動が、今後の電子メディアの使い方を考えるきっかけになるといいなと思っています。

◎メディアコントロールチャレンジ後の生徒の感想



- ・意外とスマホを使っているなと思った。自分で意識しないと簡単には変えることができないと感じた。
- ・これから意識して家族や自分と向き合う時間を増やして生活にメリハリをつけられたらいいなと思っています。
- ・いつも朝食は時間がないから食べていなかったけど、メディア時間を抑えて早く寝たら、ぐっすり眠れて、朝食を食べることができた。



【保護者の皆様】

このたびは、保健委員会を中心としたメディアコントロールチャレンジ実施にご協力いただきありがとうございました。メディアと上手に付き合おうと努力する生徒の様子や、生徒本人だけでなくご家庭内で協力していただいた様子もうかがえて、生徒たちにとって有意義な活動となったのではないかと考えております。そのほか、様々なご意見やお子様へのメッセージをありがとうございました。今後も、お子様の健康を考えた活動をしたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を20℃前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1時間に1回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。