

# ほけんだより 12月

令和6年 12月2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

いよいよ今年も残り1か月です。みなさんにとって充実した1年を過ごすことができましたか。

少し前から急に冷え込むようになりました。「温めすぎかな?」と思うくらい防寒対策をしっかりと行い、風邪をひかないように気をつけましょう。

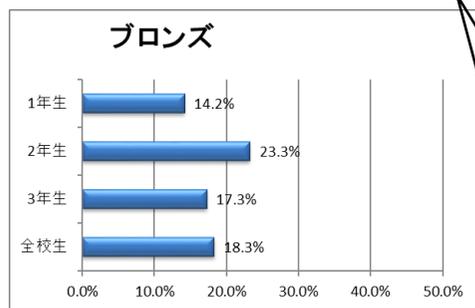
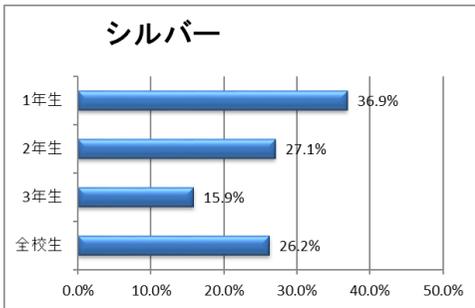
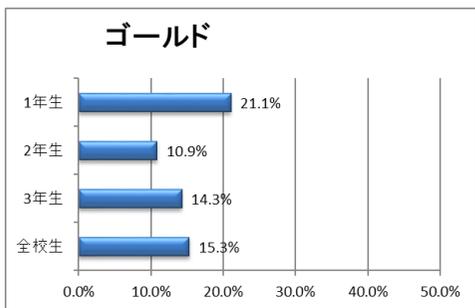
## メディアコントロールチャレンジについて

11月11日～15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ご書いていただいたチャレンジ後の感想も読みました。主な意見をまとめたので、ぜひ読んでみてください。

	<b>ゴールドメダル</b>	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。
	<b>シルバーメダル</b>	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。
	<b>ブロンズメダル</b>	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。



半数以上の方が、いずれかのメダルを獲得できていますね。一方で、半数弱の人がメダル獲得ならず、電子メディアの利用が3時間を超しているともいえます。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



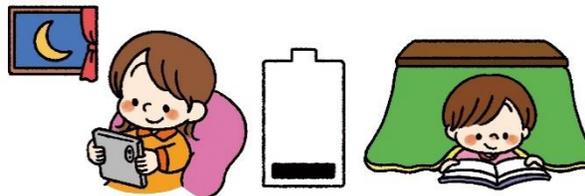
- 普段どれだけスマホ、テレビやYouTubeに依存しているのかがよくわかった。
- 画面を見る時間を意識するようになった。
- 夜や寝る前は見ないようにした。睡眠時間が短い日でもぐっすり眠れ、朝はすっきりと起きることができた。
- メディアチャレンジをして、しっかり早く寝て早く起きるようになり、生活リズムが整った。
- メディアを使う時間が優先され、勉強時間が短くなったり、就寝時間が遅くなったりすることが多いので、やるべきことをやってからメディアを利用したい。
- このメディアコントロールを通してメディアに対する意識を高められたし、生活習慣を見直すことができるとてもいい生活を送れた。



## 【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。メディアと上手につ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。

## 冬休み ○○が不足していませんか…?



今年1年間、頑張った自分を労り、ゆっくりおやすみしましょう。そして、冬休み中も生活リズムを崩しすぎないように心がけましょう。