



令和7年10月1日
市川市立第七中学校
保健室

10月の保健目標
目の健康

心地よい風が吹き、過ごしやすい気候になってきました。ただし、季節の変わり目は、体調を崩しやすいです。上手に体温調節をして風邪をひかないようにしましょう。

メディアコントロールチャレンジを実施します！

みなさんは、1日にどのくらい電子メディアを利用していますか。SNS、ゲーム、動画視聴、家族や友人との連絡など、学習以外の目的で使用する場面が多いのではないでしょうか。もちろん、それらはあなたの生活を楽しいものにしてくれると思いますが、上手に利用しなければ視力低下、睡眠不足、運動不足など健康に悪影響が出てしまいます。

今年は、10月27日～31日に実施予定です。ぜひ、この機会に電子メディアの利用の仕方について見つめ直しましょう。

～朝ごはん 毎日食べていますか？～

帰宅後、ゲームに夢中になる



↓
就寝時間が遅くなる



↓

ギリギリまで寝ていたいので、朝ごはんを食べずに学校に向かう

上記のように、電子メディアの影響で朝ごはんを食べずに登校している人はいませんか？勉強や運動のために、朝食はとても大切です。

メディアコントロールチャレンジに取り組み、電子メディアの利用時間をあらかじめ決めて、規則正しい生活リズムを目指しましょう。

テレビやスマホ、目によくない見方

近づすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

「ひとり」の時間を大切にしよう

「ひとり」って、悪いことかな？ 友だちと遊んだり、おしゃべりしたりする時間も大事だけど、自分のしたいことをする「ひとりの時間」も大切です。読書をしたり、好きな音楽を聴いたり、ときにはぼーっと過ごしたり…。たまには、自由に「ひとりの時間」を楽しんでみませんか。

あなただけの「ひとりの時間」は、あなたが何をしていると楽しいのか、どんな環境で過ごすことが心地よいのかを教えてくれるでしょう。

「ひとりの時間」もいいし、友だちとおしゃべりするのも楽しいなと感じたら、それぞれの時間を大切にしてください。



保護者のみなさま

メディアコントロールチャレンジは、ご家庭での電子メディアの利用について、お子様がおうちで活動をすることになります。

また、メディアコントロールチャレンジカードの最終日に保護者の方からのコメントを書いていただく欄を設けたので、よろしければそちらにお子様へのメッセージやご意見をいただけると幸いです。

お子様の電子メディアの利用の仕方を考える良い機会になれば、と願っております。どうぞよろしくお願ひします。