

ほけんだより 11月

令和6年11月1日
市川市立第七中学校
保健室

11月の保健目標 食生活を考えよう

やっと過ごしやすい季節になった、と思っていたら今度は肌寒い日が多くなってきました。衣服の調整で体が冷えないように工夫しましょう。

メディアコントロールチャレンジがはじまります！

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のでしょうか。もちろん、それらはみなさん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健康に悪影響が出てしまいます。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。

「メディアコントロールチャレンジカード」(以下参照)を全員に配付しています。これを使って、楽しくチャレンジしてみましょう！

(今回のほけんだよりでは、メディアコントロールチャレンジカードに含まれる内容について説明します。)

①睡眠時間の確保のために

以下は今年度の七中生の新学期テストのアンケート結果を一部抜粋、集計したものです。

- ・就寝時間について
…1日の睡眠時間が8時間未満の生徒が約79%
- ・テレビ(テレビゲームを含む)使用時間について
…2~3時間以上の生徒が約47%
- ・パソコンや携帯電話(メールを含む)の利用時間について
…2~3時間以上の生徒が約63%

この結果を踏まえ、学校から帰宅して寝るまでをおよそ5時間とすると、食事、入浴や宿題、人によっては習い事などがあると思いますが、それらを除くほとんどの時間を電子メディアの利用で費やしていると考えられます。電子メディアを利用することは悪いことではありませんが、少し長いことがわかりますね。

～睡眠時間を確保しよう～

中学生に必要な睡眠時間は8~10時間といわれています。しかし、十分な睡眠時間を確保できず、日中に具合が悪くなって保健室に来室する人や、うとうとして授業に集中できていない人がいます。昼間、ぼーっとしている時に眠くなるなら、睡眠不足の可能性があるとされています。睡眠をしっかりすると、成長ホルモンが出ることで体の成長につながったり、記憶力が向上したりするなど、いいことがたくさんあります。逆に、睡眠時間が足りないと将来、生活習慣病になるリスクが高くなるといわれています。

メディアコントロールチャレンジカード

夏休み前まで各メディアの利用状況を記録し、学校で使ったメディアの時間を記録してください。その中でルールが決められている人は、「家庭ルール」の欄に記入し、それぞれ遵守できるようにしましょう。
また、家庭の1日のスケジュール表を記入することで、メディア利用時間の削減・短縮時間を把握し、改善につなげていきましょう。
ここでいうメディアとは動画視聴、ゲーム、SNSとして使用するものを、テレビも含みます。学習のために使用する場合は、利用時間に含めません。(記録は11月まで7日より実施)

- **ゴールドメダル** 学校のルールを、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** 学校のルールを、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** 学校のルールを、電子メディア利用を2時間以上、3時間未満にできた。

あなたのルールが決まっている人は、ここに記入してください。ルールがない人は空欄で構いません。

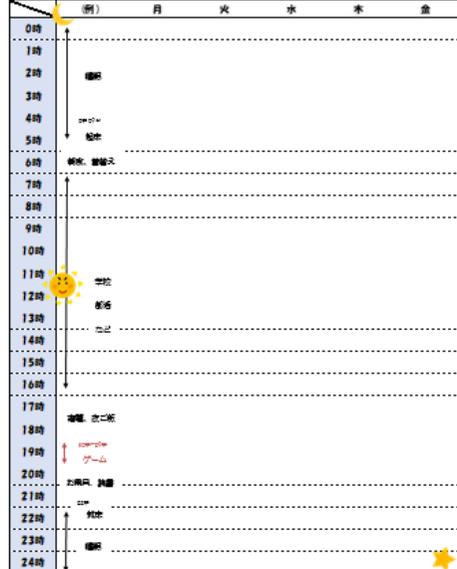
※達成できなかった場合は、結果を書き直してください。(例は、シルバーメダルを達成し、現在のルールを守ることで、ゴールドメダルにアップした様子)
※メディアの利用時間の削減は、短縮時間を減らし、生活リズムに大きく影響します。削減の目標、現在の削減目標(ハードル)を設定し、短縮時間を記入しましょう。

月	ゴールドメダル	シルバーメダル	ブロンズメダル	達成	短縮	削減時間	短縮時間		
11/11月		○		○	○	22時	3:00	8時	0:00
11/12月									
11/13月									
11/14月									
11/15月									

メディアコントロールチャレンジが実施の場から実施し、11月15日の夜に記入、11月16日朝に提出

自分の感想 やってみたいと思ったこと

メディアコントロールチャレンジ週間



自分の1日のスケジュールを例に従って書き出してみましょう。もっと詳しく書ける人は、より細かく書いてみましょう。毎日記入することで、メディア利用時間や生活リズムの比較をしてみましょう。

こうした背景をもとに、みなさんが十分な睡眠時間を確保できるよう、今回のチャレンジでは電子メディア利用時間ごとに「ゴールド」「シルバー」「ブロンズ」のコースを設定しています。この利用時間は、前期保健委員会のみなさんと一緒に決定しました。電子メディアの長時間利用により、睡眠時間が短くならないようにしましょう。

②朝ごはんを食べるために

朝ごはんは毎日食べていますか？以下のような人はいませんか…？



このように、電子メディアの影響で生活リズムが崩れている人を多く見かけます。電子メディアの利用時間をあらかじめ決めて、生活リズムに影響がでないように心がけるきっかけとして、今回のメディアコントロールチャレンジに取り組んでみましょう。

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くと幸いです。

お子様の電子メディアの利用の仕方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いいたします。