

ほけんだより

～2学期メディコンウイークの取り組みが始まります～

2023.11.15

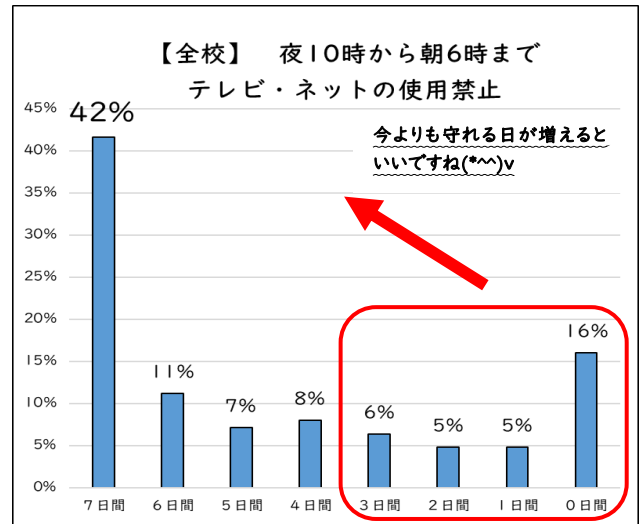
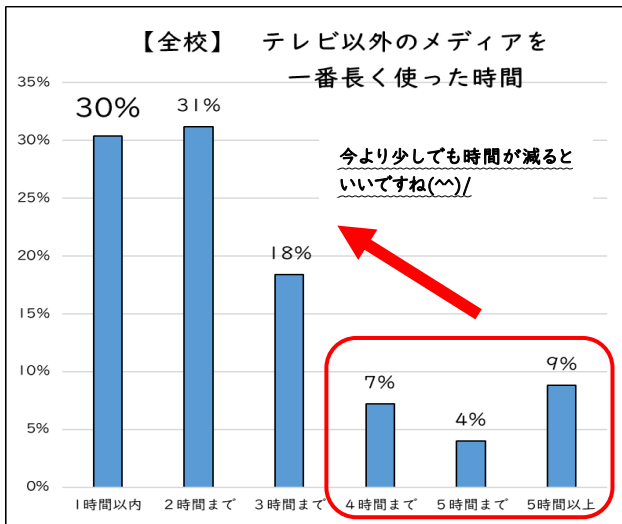
関中学校

保健室 No.15

メディコンウイークとは、「メディアコントロール週間」の略です。関中校区の三校で取り組みます。これは、電子メディアの使用禁止ではなく、使用時間やルールを決めて適切に利用する力を身につけることをねらいとします。5つのレベルから、自分がチャレンジするレベルを選択して取り組みます。

1学期の取組の結果から、テレビよりその他のメディアを使用する人が多く、時間帯も夜遅くまで使用していることがわかりました。普段の生活でメディア機器を使うことが当たり前になり、いつの間にかメディアの時間を優先していませんか。メディア機器に振り回されるのではなく、自らの健康のために使う時間を決め、自分の力で「メディアコントロール」ができるようになってほしいと思います。

～1学期のふいかえい～ 実施期間：11月17日(金)～23日(木)



家庭でのルール チャレンジレベルを 決めよう!!

メディア以外の時間の過ごし方

- * 運動
- * 勉強
- * 読書 をしている人が多い!!

家庭でのルール

- * タイマーなど時間を決めて守る
- * 自分の部屋に持ち込まない
- * リビングで使用する
- * 帰ったあとはやるべきことをやってから
- * スマホを親に預ける
- * 決められた時間だけ使用する

まいにち ぜんじつ まい
毎日のチャレンジレベルを前日に決めましょう。(レベル1～5)

レベル1	夕ご飯のときはノーメディア
レベル2	夜9時以降はノーメディア
レベル3	メディアの使用は1日2時間まで
レベル4	メディアの使用は1日1時間まで
レベル5	家に帰ってからノーメディア (土日祝日は、1日1時間まで)

本日「家庭でのルールを決める」プリントを配付しました。家族で決めたルールを記入し、明日(16日)クラスの保健給食委員に渡してください。



OFF

2学期はさらに1学期よりも意識して取組、
上のレベルを目指してみよう(^^)!



テレビや動画を見ていたり、ゲームをしていたり、長時間メディア機器に触れることで脳や目に良くない影響を与え、健康な人間形成をゆがめることになりかねません。これらのことを防ぐためにも、ぜひこの機会にご家族で取組のご協力をお願いします。

メディコンウィーク

がっき
2学期



*メディコンとは、「メディアコントロール」の略で、電子メディアの使用禁止ではなく、使用時間やルールを決めて適切に利用する力を身につけることをねらいとします。

まいにち 毎日のチャレンジレベルを前日に決めましょう。(レベル1~5)

レベル1	夕ご飯のときはノーメディア
レベル2	夜9時以降はノーメディア
レベル3	メディアの使用は1日2時間まで
レベル4	メディアの使用は1日1時間まで
レベル5	家に帰ってからノーメディア (土日祝日は、1日1時間まで)



ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

かてい 家庭でのルール

* メディアとは、テレビ・ゲーム・スマホ・タブレット・パソコン等のことをいいます。



テレビやゲーム等の時間をへらして、
がくしゅうどくしょ 学習、読書、かぞく 家族との時間をふやそう!

記入する日(朝の会)	20(月)			21(火)	22(水)	24(金) 帰りの会	
実施日	17(金)	18(土)	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)
チャレンジレベル (前日に記入)	1・2・3・4・5			決めたレベルのところに○をします。日によってレベルをかえてもOKです。		4・5	1・2・3・4・5
チャレンジ結果	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった
テレビ使用時間	使った時間を書きましょう。			時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
テレビ以外の メディア使用時間	使った時間を書きましょう。			時間 分	※学習のためにタブレットを使う時間は含みません。		時間 分
何をして 過ごしましたか?	テレビ・ゲーム・ネット等以外にどんなことに時間を使ったかを書きます。						
夜10時~朝6時までテレ ビ・ネットの使用禁止	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった
睡眠時間	時間を書きましょう。			時間 分	時間 分	時間 分	時間 分

ふりかえり

QRコードを読み取り、オンラインでふりかえりを入力してください。入力方法は裏面です。