

ほけんだより

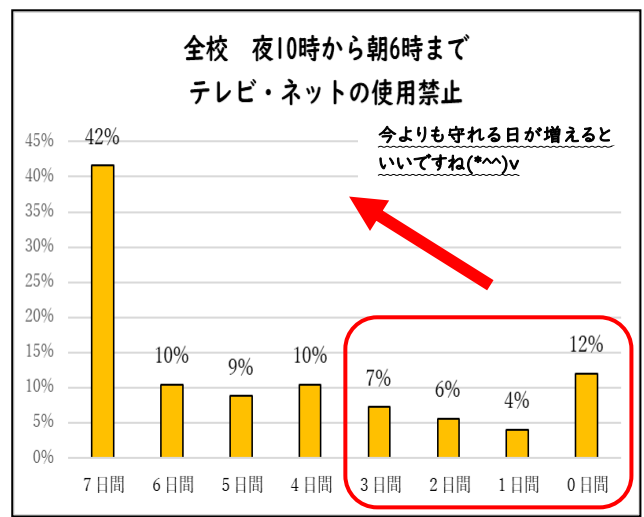
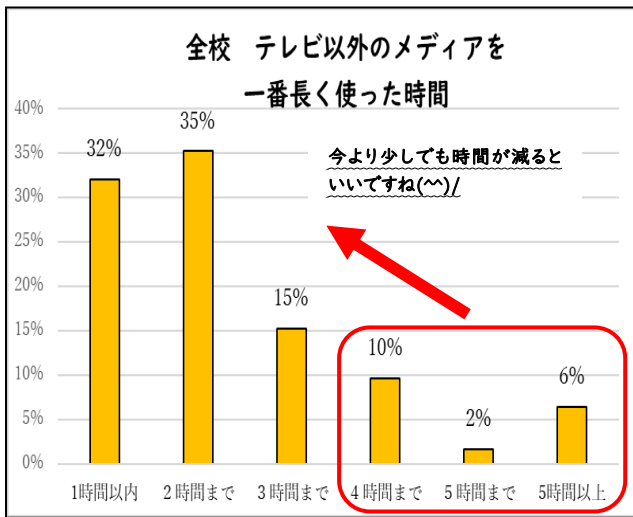
～3学期メディコンウイークの取り組みが始まります～

2024.2.13
関中学校
保健室 No.21

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。

～2学期のふいかえい～ 実施期間：2月14日(水)～20日(火)



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(14日)クラスの保健給食委員に渡してください。



OFF

3学期はさらに2学期よりも意識して取組、
上のレベルを目指してみよう(^^)/



2学期の学校評価アンケート(保護者)から、「家族の間でネットに関して、約束事やルールはありますか」74%。また、「ルールが必要だと思いますか」、そう思う・どちらかとも思う合わせて98%でした。

生徒のネット・ゲーム等のアンケート結果から、「約束やルールが必要」68.9%、「家族の間で決められている」45.1%でした。ぜひこの機会にご家族で話し合い、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
3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	夕方〜朝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、
学習、読書、家族との時間をふやそう!

記入する日(朝の会)	15 (木)	16 (金)	19 (月)			20 (火)	21 (水) 帰りの会	
実施日	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)	18 (日)	19 (月)	20 (火)	
チャレンジレベル (前日に記入)	1・2・3・4・5	1・2	決めたレベルのところにO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	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	じかん 時間 ぶん 分	使った時間を書きましょう。			じかん 時間 ぶん 分	じかん 時間 ぶん 分	じかん 時間 ぶん 分	
テレビ以外の メディア使用時間	じかん 時間 ぶん 分	使った時間を書きましょう。			じかん 時間 ぶん 分	※学習のためにタブレットを使う時間は含みません。		
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	じかん 時間 ぶん 分	時間を書きましょう。			じかん 時間 ぶん 分	じかん 時間 ぶん 分	じかん 時間 ぶん 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。