

# ぽっかぽか

～ からだ・けんこう・こころに関する大切ながみ ～

宇部市立厚東川中学校  
令和3年11月15日  
養護教諭 戸川尚美  
No. 5

## テスト週間に合わせてメディアコントロールに取り組もう

**メディアの目標、健康目標、家族のために何ができるかを考え、実践しよう！**

水曜日から始まるテスト週間に合わせて、厚東川中学校区4校でチャレンジ メディアコントロールを行います。今回は、小学校の先生方とも話し合いをし、中学生は3つのことに重点的に取り組むことを決めました。実施方法をよく確認して、取り組みましょう。

### ①メディアについての目標は、各家庭の状況に合わせたステップを選ぶ

ステップ 4	1日中メディアを見ない、しない ( <u>ノーメディア</u> )
ステップ 3	メディアは、1日1時間まで
ステップ 2	メディアは、1日2時間まで
ステップ 1	保護者の人と決めたルールを記入 しましょう 例) メディア機器を使うのは21時まで など



メディア機器とは、テレビ、パソコン、タブレット端末、スマートフォン、ゲーム機器等のことを表します。

みなさん自身やみなさんの家庭は、メディアとの接触時間はどのような様子かな？  
ステップ1を選んだ人は保護者の人とルールを決めましょう。

### ②中学生の自分が家族の一員として、家族のためにできることを決める

家族のために  
できること（お手伝い）

まずは、期末テストに向けて勉強をがんばろう！  
メディアコントロールをしてできた時間に、自分が家族のために何ができるかを考えて書いてみよう！そして、実際にやってみよう。

例) マイはし、マイスプーン、水筒を洗う、ゴミ出しをするなど



各家庭で、あなたが取り組みそうなことは何ですか？

家族の一員として、現在取り組んでいることがあれば、それを記入してもいいですよ。

### ③メディアコントロール期間中の健康目標を決める

#### チャレンジ メディアコントロール期間中の健康目標

例) メディア機器の使用を21時までにして、早く寝る など

- ④期間の中から3日間選び、取組みを記入する
- ⑤自分のふり返しをする
- ⑥保護者からメッセージを書いてもらう
- ⑦期末テスト1日目の11月24日(水)に提出する



健康目標は、毎月の健康チェックでなかなか改善できないことでもいいね。

必ず保護者にメッセージを書いてもらって、24日(水)に提出しよう。

## 痛い だるい... 目の疲れ、原因は？



## これからも感染症対策を徹底しましょう

現在、全国的にも新型コロナウイルス感染症の感染者数が少ない日が続いている傾向にあります。しかし、これからの季節は、新型コロナウイルスとインフルエンザが同時に流行することに気をつけていかなければなりません。気温が下がることで部屋を換気する機会が減ったり、空気が乾燥したりする日が多くなる季節となりますが、引き続き次の点に注意しましょう。

- 「3つの密」(密閉・密集・密接)の回避
- マスクの着用 (感染予防には、不織布マスクがおすすめです)
- 手洗いの見直し  
(石けんを使って30秒以上の手洗いをしましょう 清潔なハンカチで拭きましょう)
- 部屋の換気 (常に少し窓を開けているので、防寒対策をしましょう)
- 発熱等のかぜ症状があれば、迷わず欠席しましょう (★出席停止扱いとなります)
- 体調不良を感じた場合には、がまんせず、早めに大人へ伝えましょう