



加治川中学校 保健室

生活習慣に関する講演会を行いました。

一般財団法人インターネット協会に所属しているインターネット利用アドバイザーの先生をお迎えして講演会を行っていただきました。今やインターネットはあって当たり前前の時代になってしまいました。生活にかかせないメディア機器ですが、お子さんは正しい使い方をしてますか？使いすぎていませんか？夜遅くまで起きていませんか？ぜひご家族でメディアについて再度見直してほしいと思います。



デジタルウェルビーイング

→メディアや電子機器などを適切に利用して心身ともに健康であること。

メディアを使うことがいけないのではありません。やらなくてはいけないことを後回しにしていませんか？？

お子さんの使っているメディアの時間・・1年のうちどれくらい？？

講演会の前に、全校に1週間娯楽としてメディアに接触している時間がどれくらいなのかというワークシートを実施しました。講演会の日先生に教えられた通りに計算していくと・・・。1日メディアを4時間(240分)使用している人は1週間で1,680分、1か月で6,720分、1年間で80,640分使用しています。1か月を分で計算すると約40,320分なので、1年のうち2か月もメディアを使用していることになるのです。中学生にとって案外あつという間の3年間のうちメディアで終わっても良いの??という講師の方のお言葉がとても印象的でした。以下吹き出しは子どもたちの感想です。

早寝早起きをしてメディアを朝見ると推しに会えて1日キラキラした時間になるというのに魅力を感じた。納得した。

ネット依存が中学生の5人に1人と聞いて気を付けようと思った。

使っている時間を計算して分かったけど、結構おかしいと思った。時間を減らす。そのために自分のやるべきことをやっってからゲームする。

自分がメディアに接している時間は1年のうち2か月くらい。結構多い。Youtubeとか見すぎてしまうから早く寝るようにしたい。

講師の先生は否定から入らずわからない言葉を説明しながらお話ししてくれたので、とても聞いていて楽しかったです。



僕は肌に敏感なのでゲームやスマホをする時間を毎日決めてゲームする前に必ず勉強しようと思いました。

家庭生活強調週間が始まります！

10月20日～26日まで家庭生活強調週間が始まります。起床時刻、就寝時刻、メディアの時間を自分で目標立てて取り組みます。実施する場は家庭です。保護者の皆様のご協力が必要不可欠となります。よろしくお願いいたします。

家庭生活強調週間カード

年 組 番 氏名 _____

10月20日(金)～10月26日(木)までの7日間は家庭生活強調週間です。毎朝授業前に以下の表に記入して朝学活で担任の先生に提出してください。

自分の目標
起床時刻： 時 分 就寝時刻 ① 時 分 メディア接触時間 分

強調週間で自分が意識して取り組むこと (例：メディアの接触時間を多くする、勉強時間や寝る時は携帯を机に預ける等) ②

生活スケジュール (自分の決めた目標を達成できるように1日の計画を立てましょう) ③

起床時刻	就寝時刻	メディア時間	授業のために意識して取り組むこと	担任チェック
記入例 6:30	22:40	95分	○	
10/20	:	:	分	
10/21	:	:	分	
10/22	:	:	分	
10/23	:	:	分	
10/24	:	:	分	
10/25	:	:	分	
10/26	:	:	分	
達成 日	達成 日	達成 日	○の数	欄

自己評価 (良かったこと、改善が必要なこと) ④

保護者から ⑤

① 自分で起床時刻、就寝時刻、メディア時間の目標を立てます。

② ①で立てた目標のために具体的にどんなことを頑張るか記入します。

③ 一週間この日程で取り組めるように1日のスケジュールをたててみます。

④ 一週間取り組みます。ご家庭でもメディアをやりすぎているか声掛けをお願いします。

⑤お手数ですが、保護者の方からお子さんの取組の様子や励ましなどをお願いします。

早く寝るためには??

メディアを少なくするには??

保健室の掲示物として、ポストを置いて、加治川中学校の皆さんに早く寝るために何をするか、メディアを少なくするためにはどうするかを聞いてみました。こういった企画に答えてくれる加治川中の生徒が素敵だなと思ったひと時です。

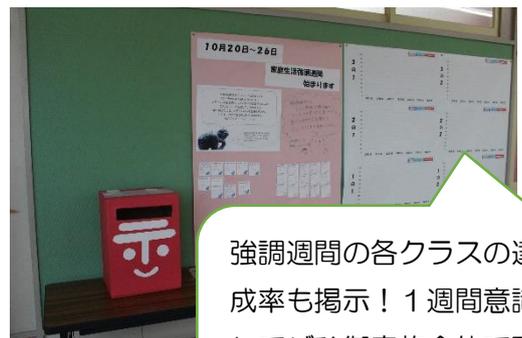
○早く寝るために○

- ・ 時間を見て行動する
- ・ ゲームする日としない日を決める。ゲームする日も時間を決める。
- ・ 寝る前に運動する 等

○メディア時間を減らすために○

- ・ 踊る
- ・ ゲームを隠す
- ・ 寝る
- ・ 見守り設定をする
- ・ 電源を消す
- ・ 勉強をいっぱいする
- ・ 本を読む 等

写真



強調週間の各クラスの達成率も掲示！1週間意識してぜひ御家族全体で取り組んでみてください。