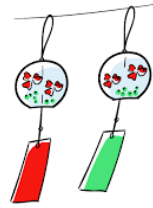


# ほけんだより

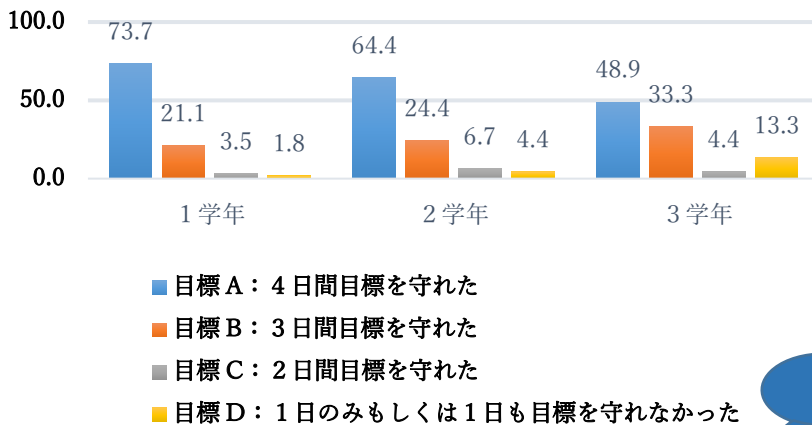


## 「メディアコントロール Week」を終えて！



### メディアコントロール Week 期間中の目標達成率

#### 学年別 目標達成率 (%)



#### <全校のみなさんが挙げた メディアコントロール目標>

- ◆時間: 1 時間以内
- ◆使用は2時間以内にする
- ◆帰ったら勉強 スマホは 22 時まで
- ◆22 時以降はスマホやゲームに触れない
- ◆寝る 30 分前までにはスマホをやめる。

生活習慣改善に向け、  
意識して取り組んでいた人が  
とても多かったです！

#### <メディアコントロールの振り返りから>

##### 【1年生】

- ・毎日メディア時間を守れてよかった。これからも早寝早起きをして勉強もしっかりできるようにしたいです。
- ・メディアコントロール Week に取り組んでみて、今までメディアに使っていた時間を勉強に使ったりしていい時間になることができました。
- ・全然できなかったので、ゲームを遠いところに置いて勉強します。
- ・部活がある日はそんなに難しくなかったけど、月曜日は難しかった。

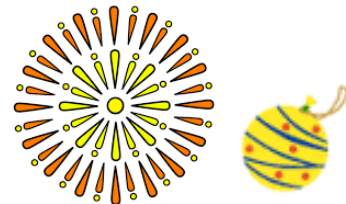
##### 【2年生】

- ・「寝る前にスマホをいじらない」はあまりできなかったなので、少し寝る前にいじる時間を短くしていけたらいいなと思いました。
- ・自分でメディア時間をもう少し抑えたかった。親に言われて直すのではなく、自分で今から何時までの時間を設定出来たらなおよかった。
- ・寝るギリギリまでメディアをすることは良くないから今後も気を付けたい。
- ・目標は守れましたが、まだメディア時間が多すぎるので今後も頑張ります。

##### 【3年生】

- ・自分はメディアの時間が改めて長いと感じた。学習時間がすごく短いので、次から毎日 1 時間できるようにする。
- ・学習時間がいつもよりできたので良かったです。寝る前にメディアを見ないと寝付きやすいことが分かったのでこれからも気をつけていきたいです。
- ・メディア時間が長すぎて勉強が終わった時には 0 時だったので寝る時間が少なかった、メディア時間を減らして睡眠をとりたい。
- ・メディア時間を減らしたことで時間をよりよく使えたと思う。学習時間も上がり、とてもよかった。これからも続けられるよう頑張る。

# 夏本番！！『自分の健康は自分で守る！』



長期の休みは、普段の生活とは違い、時間を有効に使えるチャンスです。夏休み明けには多くの学校行事が予定されていますが、夏休み中はどうしても不規則になりがちです。「食事時間がバラバラ。夜更かし。午前中は寝ていて夜遅くまで活動する。」というパターンを繰り返していると、「体内時計」の働きが乱れます。

生活リズムの乱れは、悪循環となり、思わぬケガや病気、体調不良につながります。意識して規則正しい生活を心がけましょう。



## 暑い夏を乗り切ろう！『熱中症対策』 熱中症は予防すれば防げる！

“のどが渴いていなくても、こまめな水分補給”

- ・暑い環境下で体内の水分バランスが崩れると体温調節が困難になり、めまい 吐き気 頭痛などの症状を起こすのが「熱中症」です。
- ・正しい水分補給とあわせて、「食事」と「十分な睡眠」をとることで熱中症のリスクを下げることができます。

熱中症かも？ 対応は「FIRST」

**F** Fluid (液体) 水分補給

**I** Ice (氷) 身体を冷やす

**R** Rest (休憩) 涼しい場所で

**S** Sign (兆候) 症状を再確認

**T** Treatment (治療) 救急搬送・受診