

# ほけんだより



## メディアコントロール Week についてのお知らせ

1 学期が始まり一か月がたちました。勉強や運動、部活動、クラス活動や学校行事、さらに習い事や塾など、「がんばること」が盛りだくさんの毎日ですね。いよいよ定期テストも近づいてきます。

そんな忙しい日々だからこそ、本来の自分が持っている力を十分に発揮して、パフォーマンスを上げることが大切です。そのためにも、時間管理を含め、生活習慣を整えていくことが土台になります。

そこで、今回の「メディアコントロール Week」についてのお知らせです。

今回は、テスト期間に合わせて、一週間実施します。メディアにあてていた時間を勉強にあて、睡眠をしっかりと、万全の状態ですべてに臨めるようにしましょう！

**<実施期間> 5月22日(水)～5月28日(火)**

※土日は除く

## <保護者の方へお願い>

今年度から「メディアコントロール Week」について、保護者の方にサインをいただく欄を設けました。目標を確認していただいた後、お手数ですが**20日(月)まで**に学校へ提出をお願いします。また、実施後、取り組みについての確認もお願いします。お手数をおかけしますが、ご協力よろしくお願い致します。

### ◆実施方法

- ① 5月13日(火) …カード配布。自分で立てたメディア目標を設定する。カードに記入する。  
⇒保護者の方に確認していただく。5/20(月)まで学校に持ってくる。



### 具体的な目標は…

#### メディア時間のカット

<例> ■〇時間以内にする。  
■〇時以降はスマホ等に  
触らない

#### メディアを遠ざけた環境

<例> ■リビングのみで使う  
■ながら勉強はしない  
■家族に預ける

- ② 5月23日(木)～29日(水) …終学活の時間に、前日のメディア時間、睡眠時間、学習時間をカードに記入する。

- ③ 5月29日(木) …自分が立てたメディアコントロール目標が守れたかどうか自己評価する。メディアコントロールに取り組んでみての感想を記入する。

今回の取組をこれからの自分のために活かせるかどうかは…**あなた次第!**

メディアコントロール Week の結果は、後日ほけんだよりでお知らせします。

帰るとすぐテレビ  
見ちゃうんだよね～

ゲームの続きが気になる～  
勉強は後回しでいいか!

LINE 返さなきゃ!  
YouTube 見よう!



こんな**誘惑**に  
負けていませんか?

◆メディアに時間を奪われるということは、どういうことか?



その分、別の時間が削られるということ!

家庭学習の時間

睡眠時間



自分の生活を振り返り、この機会に整えていきましょう!



春の**5K**に要注意!

強風

春は気圧配置の特徴から風が強く吹くことが多い時期です。

乾燥

風が強いと洗濯物がよく乾くように、肌や喉も強風で乾燥しやすくなります。

寒暖差

季節の変わり目は特に1日の中での寒暖差が大きいです。

花粉

風に乗って、花粉症の人の大敵・スギ花粉もたくさん飛来します。

黄砂

大陸からもアレルギーのもとになる黄砂がやってきます。

新しい環境での疲れに加え、乾燥や寒暖差による体調不良やアレルギーも気になる季節。服装や保湿などの工夫で、元気をキープしましょう。

