

ほけんだより



令和2年2月14日 唐桑中学校 No. 19 文責 佐々木 海香

<保健委員会による保健講話「メディアとの関わり方」>

保健委員会で保健講話を制作し、本日全校で視聴しました。今回のテーマは、スマホやゲームなどの「メディアとのつき合い方」についてです。

メディアによる生活への影響やゲーム依存、メディアを上手に活用するための方法等を紹介しました。3年生の有志のみなさんも撮影に参加し、盛り上げてくれました。

本日の講話が、みなさんのメディアとのつき合い方を考えるきっかけになればと思います。3年生の高校入試や1・2年のテストに向けて、自分の生活を見直してみましょう。



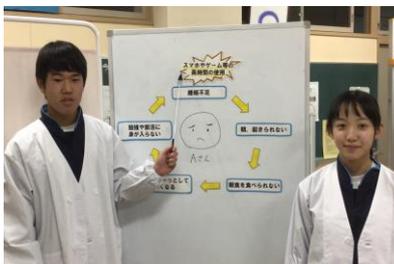
ニュース形式で発表。笑顔でニュースをお伝えます！



夜遅くまでゲームをしているAくんの1日を見てみましょう。



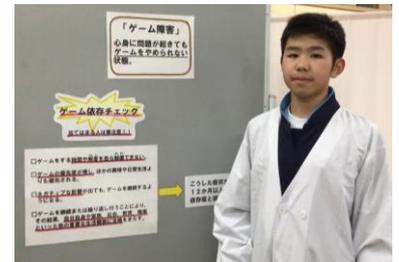
「眠くなってきた…」授業中にも影響が...



唐桑病院院長から
「今の生活が未来の自分をつくります。
自分を変えられるのは自分だけです。」



メディアの専門家から
「ゲームの時間が長い人ほど、学業への悪影響や、からだや心の問題が起きやすい傾向にあります。」



ゲーム依存に関する専門家から
「ゲーム依存度チェック！あなたはいつ当てはまりましたか？」



健康に過ごしているBくんの生活に密着！

保健委員会以外のみなさんも参加して盛り上げてくれました！
どうもありがとう！



「ノーメディア」と「早寝・早起き・朝ごはん」で、授業の問題もばっちり！！
テスト前はスマホとゲームをおうちの人に預けているため、勉強にも集中して取り組んでいるようです。



ノーメディアにチャレンジ！みなさんはどのコースにチャレンジしますか？

ノーメディアチャレンジ
みなさんも今日から取り組んでみましょう！

本日配付のノーメディアチャレンジカードの使い方について、裏面をご覧ください。

<ノーメディアチャレンジカードについて>

ノーメディアチャレンジとは、メディアとの関わり方を考える取り組みです。南三陸町内の小・中学校で行われています。

今回は唐桑バージョンで5つのコースを設定しました。**ご家族と相談しながら生徒自身が目標を設定し、1週間意識して取り組みます。**メディアとの関わり方を考え、生活習慣や家庭学習時間を見直すきっかけとなればと思います。今日**2月14日(金)~20日(木)までの7日間**、ぜひ、ご家庭でご活用をお願いします。

携帯電話・タブレット・ゲーム
テレビ・DVD・パソコン
を关ない、しない

ノーメディアチャレンジカード

学年 組 番号 名前

2月14日(金)~20日(木)までの7日間、あなたはどのコースにチャレンジしますか。
家族のみなさんと話し合い、取り組んでみましょう。

わかめコース 	<夕食の時ノーメディア> ※ 夕食の時は、テレビやゲームを消すコースです。 食事しながら家族の会話の楽しさと大切さを実感することができます。
ほたてコース 	<メディア1日1時間まで> ※ 時間を決めて取り組むコースです。 取り組みで生まれた時間を、勉強や家族との時間に使うことができます。
うにコース 	<学校から帰った後、ノーメディア> ※ 朝のみメディアと関わり、下校後はメディアを使用しません。 取り組みで生まれた下校後の時間を、より充実させて使うことができます。
かきコース 	<朝から寝るまでノーメディア> ※ 1日まったくメディアにふれないコースです。 メディアから離れることで、上手な時間の使い方を考えることができます。
ほやコース 	<自分で目標ノーメディア> 「目標 _____」 ※ 上記以外で、自分で目標を決めて取り組むコースです。 ※ 取り組んだコースを書きましよう。

私がチャレンジするのは コース です。

2/14(金)	2/15(土)	2/16(日)	2/17(月)	2/18(火)	2/19(水)	2/20(木)

※ 決めたコースで取り組みができたら◎、努力しようと思えば○、できなかったら△をつけましよう。
☆ 取り組んだ感想を書きましよう。

自分の感想 _____

保護者の方から _____

取り組んで生まれた時間は何に使っていましたか。 _____

① ご家庭でチャレンジするコースを決めます。

- ・わかめコース (夕食の時だけノーメディア)
- ・ほたてコース (メディア1日1時間まで)
- ・うにコース (学校から帰った後、ノーメディア)
- ・かきコース (朝から寝るまでノーメディア)
- ・ほやコース (上記以外で自分の目標を設定)

② 生徒のみなさんが毎日の生活を振り返り、記入します。

- ・◎…決めたコースで取り組みができた。
- ・○…目標は達成できなかったが、意識して取り組めた。
- ・△…取り組みができなかった。

③ 最終日に生徒のみなさんが感想を記入します。保護者の方からもコメントをお願いします。

カードの裏面

アンケート<生徒のみなさん>

Q1 メディアの使用時間の少ない生活はどうか。

Q2 今回の取り組みを通して、メディアの使用時間を考えようと思いましたが。

これから、使用時間を考えて生活したい

少しは、使用時間を考えて生活したい

使用時間を考えたいとは思わない

その他 _____

アンケート<保護者の方>

Q1 メディアの使用時間の少ない生活はどうか。

Q2 今回の取り組みを通して、メディアの使用時間を考えようと思いましたが。

これから、使用時間を考えて生活したい

少しは、使用時間を考えて生活したい

使用時間を考えたいとは思わない

その他 _____

ご協力 ありがとうございました。



④ 裏面のアンケートにご記入をお願いします。

睡眠不足や体の疲れを感じている人はいませんか。メディアの長時間の使用が心やからだに影響しているかもしれません。

みなさんが健康に学校生活を送れるようにするために、みなさん自身の力が必要です。生活を見つめ直すきっかけになりますように。

ノーメディアカードは**2月21日(金)**に**学級担任にご提出**ください。

