

すこやか

R7. 6. 19
上越市立板倉中学校
保健室 No.3



梅雨入りをして、じめじめとした過ごしにくい日も増えてきました。これからの季節に潜む危険といえば…**熱中症**です。気温がそれほど高くなくても、急に暑くなった日や湿度の高い日は要注意です。以下のことについて再度確認し、互いに声を掛け合って熱中症対策を万全にしていきましょう。

①**のどが渇く前に、少しずつ、こまめに（休み時間毎）**を目安とし、効果的に水分を摂る。

②体育や部活動など**外で活動**する場合は、**帽子をかぶる**。

③翌日に疲れを残さないよう**意識して睡眠をとる**。（少なくとも7時間以上）



豆知識：運動直後に牛乳を飲む習慣で血液量が増え、熱中症予防に効果的です！

生活をマネジメントし、限られた時間を有効に使おう！

“生活のマネジメント”とは、限られた時間を有効に使い、目標を達成するための計画と実行を管理する力のことを言います。これには自分自身の行動を見直し、改善を続けるプロセスを含みます。この力は将来大人になったとき、仕事や日常生活の場面でもとても大切なスキルになります。

一日 24 時間という時間は、誰にでも平等に与えられた時間です。この 24 時間をどのように使うかはその人次第。ある計算をしてみました。

右の表を見てください。どんなことを感じますか？電子メディアは、私たちの生活とは切り離すことができないものになっています。だからこそ、一人一人が電子メディアとうまく関わっていくことで、学習や趣味に使える時間が増え、人生をより豊かにできると思いませんか？

授業時間とメディア接触時間(仮定)との比較

【一週間の授業時間】 【一週間のメディア時間】
(50 分×27 コマ) (平日3h、休日4hとして)

1350 分 $\approx$ 1380 分

皆さんは、日頃から Foresight を活用し、時間の使い方を考えながら毎日を過ごしていますね。16 日から 23 日までの「メディアコントロールウィーク」では、特に心身の健康面から電子メディアの接触時間や就寝時刻を意識し、生活時間のマネジメントにトライしてみましょう。

〔保護者の皆様へお願い〕

「健康を考える学活」で学習したことをもとに、「メディアの約束」と「就寝時刻」を各自で考えました。メディアコントロールウィークでは、この2つのことを意識し、実践に向けて取り組んでいます。詳細については、連絡システムでお送りした案内文書のとおりです。期間中カードは持ち帰りませんが、お子さんの「メディアの約束」等を確認していただき、見守りやお声がけをお願いいたします。また、この機会に是非メディア時間など日頃の生活習慣について話題にいただけると有り難いです。

23 日以降にカードを持ち帰りますので、取組をお子さんと一緒に振り返るとともに、コメントを記入し、担任へ提出をお願いいたします。



望ましいインターネットとの関わり方を考える



メディアコントロールウィークを始めるに当たり、16日の1限に担任による生活習慣について考える学級活動を行いました。日常的にネットを利用しているうちに、ネットから離れられなくなった事例をとおして、ネット依存になる要因について考えたり、自分や仲間が依存にならないようにするにはどうしたらよいか話し合ったりしました。真剣に事例に向き合い、主人公や相手の立場に立って意見を出し合う姿がみられました。

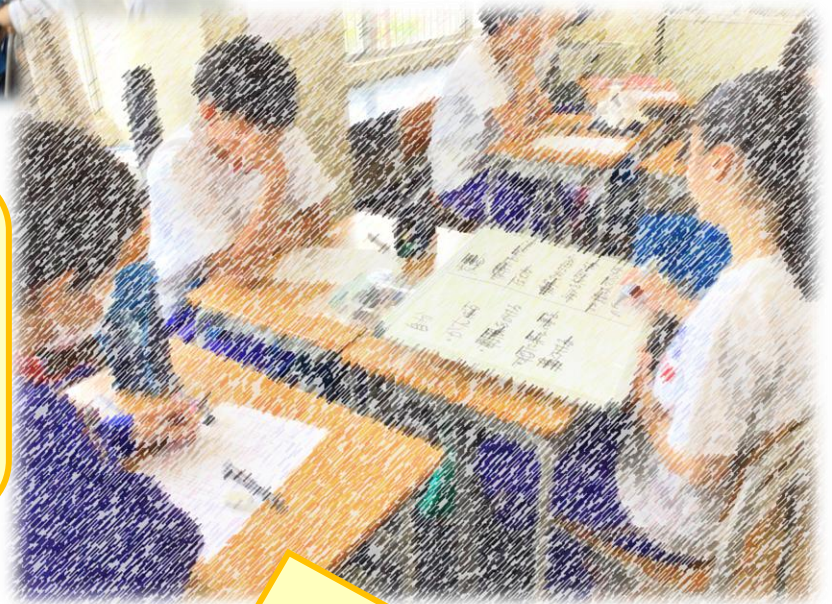


【ワークシートへの記述より】

- ①主人公（友達）や自分をネット依存から守るためにはどうすればよいか？
- ②自分はこれからこんなふうにインターネットとか関わっていきたい！

【1年生】

- ① 学習を優先してメディアを制限する。朝や夜には家族と会話する時間をつくる。
- ② 学習の時間とメディアの時間、しっかりとメリハリをつける。



【2年生】

- ① 1日に使える時間や何時以降は使えないなどルールを決めて使う。食事の時や寝る時、友達と遊ぶ時などにスマホは使わない。
- ② 何かをしている時は（機器を）かまわないようにする。優先順位を低くする。

【3年生】

- ① 制限をかけ、他に楽しいことを見つける。（自分）現実でのコミュニケーションを大切にする。（友達）
- ② やるべきことをやってからメディアをする。そのために、やらないときはメディアを自分の部屋におかない。

★各種検診の結果を配付しています、学校生活に支障が出ないよう、お知らせをもらったから早めに受診をすることをお勧めします。