

Health News

垂水中央中学校 保健だより

FRIDAY.SEPTEMBER.4.2020

2学期も始まりました。コロナ感染症対応を続ける中、始まった夏休みでしたが、「親戚とも会えなかった」「年に1回しか帰れないおばあちゃん家に帰れなかった」と話す生徒や、「家族で片付けをした」「兄弟と過ごす時間が増えた」等



本当に、今までと違った夏休みを過ごしたようですね。体育大会の練習も始まりました。異常な暑さと言われています。十分な睡眠と朝ご飯はしっかりご家庭で取り組んでください。

……………1学期のメディアコントロールの取組の様子……………

家庭学習強調週間に合わせて、今年度1回目のメディアコントロール週間を実施しました。みなさん、しっかりと取り組むことができましたか？メディアコントロール週間だけではなく毎日をメディアコントロールできるようになりましょう。今回は前回に比べて保護者の感想が多く寄せられました。

	提出状況	目標達成	保護者感想
1年1組	77%	67%	100%
1年2組	100%	77%	100%
1年3組	100%	53%	100%
1学年	92%	66%	100%
2年1組	59%	89%	100%
2年2組	93%	75%	100%
2年3組	88%	27%	100%
2学年	80%	64%	100%
3年1組	100%	54%	92%
3年2組	96%	50%	96%
3年3組	82%	43%	100%
3学年	93%	49%	96%



【3年生】一人でチャレンジするのではなく姉妹で取り組めたのでよりよいになりました。

【3年生】これを機に普段の生活でもメディアを使う時間、特にユウチュウブの時間を減らすようにしましょう。

【3年生】自分で自覚を持って取り組んで時間を上手に使うことができている感じがした。今後も続けてほしい。

【1年生】時間に余裕ができていろいろなことに「気付く」ことができよかった！

【1年生】ユーチュウブを見始めるとなかなかやめられない。ネット依存だなど中毒性を感じる！

【2年生】メディアコントロール週間だけではなく普段も取り組んでほしい！

【2年生】思っているよりもメディアを使っていた。次は上級達人を目指してほしい！

【1年生】中学校初のメディアコントロールでしたが自分で決めたコースを後半守られてないこともあったので自分に厳しくしてほしい！

再度確認しよう！メディアをダラダラ見続けるのではなく、メディアの時間をコントロールし、うまくつきあえる力や判断力を身につける。メディアとの接触時間を減らし、家庭学習を充実させ家族との会話やふれあいの時間を大切にする。早寝早起きなどのよい生活習慣を送れるようになる。