

ほげんたごもり 11月

令和6.11.7
七ヶ浜中学校
NO.13

七中の7

毎月7日はメディアコントロールチャレンジデー

今月のメディアコントロールチャレンジの目的は、

「スマホ依存度チェックシート」にスマホ利用の状況を記入し、

「自分のスマホ依存度を知ろう」です。

意識せず、ついついスマホを触ってしまう人も多いようです。

メディアの代わりにやってみたいことや、やらなくてはいけないこともきっと多いはず。

睡眠や勉強などの時間は先に確保してから、スマホやメディアを使う時間にあてましょう。



5月に実施した歯科健康診断の結果、歯や歯肉に所見があった人で、まだ受診報告書を学校に提出していないは、再度「歯科健康診断結果のお知らせ」を配付しました。まだ受診していない場合は早めに受診し、治療や指導を受けましょう。すでに受診している場合は「受診報告書」を学校に提出してください

七中生の歯と歯肉の様子

	七中全体	宮城県	全国
健康な歯のみ所有している人の割合	57.7%(県・全国より低め)	66.7%	69.6%
治療済みのむし歯がある人の割合	18.2%	19.9%	16.8%
治療していないむし歯がある人の割合	21.8%(県・全国より高め)	13.4%	11.4%
歯肉に炎症がある人の割合	4.1%	6.1%	3.5%
歯科検診の後、歯科を受診し「受診報告書」を提出した人の割合(11/5 現在)	31.0%		

まだ提出のない人は、早めの受診をお願いします！

スマートフォン（タブレットやパソコンなどのメディア含む）依存度チェック項目

1. 気が付くと思っていたより、長い時間スマホを使っていることがありますか
2. スマホを使う時間を増やすために家の用事や手伝いなどをおろそかにすることがありますか
3. 家族や友達と過ごすよりもスマホを使うことを選ぶことがありますか
4. スマホで新しい仲間を作ることがありますか
5. 家族や友達などの周りの人から「スマホを使いすぎている」というようなことを言われたことがありますか
6. スマホを使いすぎて宿題ができなかったり、勉強に集中できなかったりなど影響が出ることがありますか
7. まず、先にスマホのSNSでのメッセージ、ストーリーなどをチェックし、他にやらなければならないことを後回しにしてしまうことがありますか？
8. スマホを使うことで課題がすすまなかったり、成績が落ちたりしたと感ずることがありますか
9. 家族や先生にスマホで何をしているのかを聞かれたときに隠そうとしたことがありますか
10. 学校での生活、友達との関係などの心配ごとを忘れるためにスマホを使用することがありますか
11. 学校にいる間に、スマホで次は何をしようかと考えていることがありますか
12. スマホがない生活は退屈でつまらないものだろうと思うことがありますか
13. スマホを使っているときに、だれかにじゃまされると、イライラしたり、怒ったり、大声を出したりすることがありますか
14. 夜遅くまでスマホを使ってしまい、睡眠時間が短くなることがありますか
15. スマホを使っていない時でもスマホのことばかりを考えたり、スマホをしている姿を想像したりすることがありますか
16. スマホの使用をやめなければならないとき、「あと〇〇分だけ」と考えてしまうことがありますか
17. スマホを使用する時間を減らそうとしても、できないことがありますか
18. スマホを使用している時間の長さを聞かれたときにうそをついたことがありますか
19. 外出するより、家の中でスマホを使用したいと思うことがありますか
20. スマホをしていないとゆううつになったり、イライラしたりするが、スマホを使用し始めるといやな気持ちが消えることがありますか

1～20の項目に「いつもある 5点 よくある 4点 ときどきある 3点 まれにある 2点 まったくない 1点」で回答し、合計します。得点が高いほど依存の度合いが強くなります。

【20～39点】平均的なスマホユーザーです。

【40～69点】スマホの依存度がやや高いです。スマホがあなたの生活に与えている影響についてよく考えてみてください。

【70～100点】スマホ依存度が高いです。スマホの使い方や困っていることなど家族でよく話し合ってみましょう。