

ほけんだより 7月

令和5.7.20
七ヶ浜中学校
NO. 7

健康で充実した夏休みを！！

明日から夏休みが始まります。自由な時間が増える分、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず充実した毎日を過ごしてください。

また、夏休み明けには学校の生活リズムにすぐ戻すことができるよう、早寝早起きの規則正しい生活リズムを崩さないようにしましょう。下の3つのことにも気をつけてください。



メディア利用をうまくコントロールしよう

夏休み中は夜遅くまでスマホを使ったり、ゲームをしたりしがちですね。朝起きられなくなりどんどん生活リズムが乱れてしまいます。

利用する時間を決めたり、寝る前はスマホを見ないなど、うまくコントロールして使いましょう。

歯科などの治療をすませよう

健康診断で受診のお知らせをもらった人は、夏休み中の時間のあるときに治療をしておきましょう。



熱中症に気をつけよう

屋外にいなくても、運動をしていなくても熱中症の危険性があります。こまめに水分を補給したり、休憩をとったりしましょう。



第1回メディアコントロールチャレンジ結果報告

I期考査前の6月22日～6月29日、全校で取り組んだメディアコントロールチャレンジの結果を報告します。

- 達成率（自分で決めたレベルを守れた割合）は**85.3%**でした。
- ほとんどの人が自分で決めたレベルを達成するため、メディア利用をコントロールできていました。簡単なレベルだと達成率が高い、難しいレベルだと達成率が低いというわけではなかったことから、必ずしもレベルの高さと達成率が関係しているわけではないことが分かりました。
- どの学年でも1番チャレンジする人が多かったレベルは「メディアは1日2時間まで」でした。
- 3年生は他の学年に比べ、「学校から帰ったらノーメディア」や「朝から寝るまでノーメディア」などの難しいレベルに挑戦している人が多く、受験を意識してメディアコントロールに取り組んだ人が多くみられました。

メディアコントロールはこれから健康に生活していくうえでとても大切な力です。メディアコントロールチャレンジ期間中でなくても、すすんで取り組みましょう。
※第2回メディアコントロールチャレンジはⅢ期考査前の1週間です。お楽しみに！！