

ほけんだより 5月

七中の七

令和7. 5. 7
七ヶ浜中学校 No.3
メディアコントロール号

毎月、7日はメディアコントロールチャレンジデー

「メディアコントロールチャレンジデー」とは・・・

テレビやスマートフォン、ゲームなどのメディアは便利で楽しいものですが、一方で長時間の利用による体調不良や体力低下、依存症など様々なリスクもあるものです。

七中では、令和6年2月から毎月7日を「メディアコントロールチャレンジデー」として、メディアの利用時間を減らして学習や趣味、睡眠などの時間に充てて有意義に過ごすことを心がける日としています。

☆今月のメディアコントロールチャレンジのおすすめ☆

「睡眠時間を増やそう！」

→ゴールデンウィーク明けで生活リズムが乱れていませんか？体調を整えて毎日を元気に過ごすために、今月はメディアの時間を減らして睡眠時間を増やすことを心がけましょう。



📝 書き込もう！

目標の睡眠時間は、 時間！

そのために、夜は 時 分 までに寝る！

「睡眠」にはいいことがいっぱい！

- ・成長ホルモンが分泌される
- ・学習内容が定着しやすくなる
- ・肌や髪への美容効果がある
- ・体や脳の疲労回復効果がある
- ・日中のイライラが減少する
- ・太りにくくなる

今月は、チャレンジカードの記入や回収はありません。各自でメディアコントロールにチャレンジしてください。

