

ほけんだより 6月

令和8年6月8日
燕市立小池中学校
保健室

みんなでつかもう メディアをうまく使うコツ!

TikTok を見て気づいたら寝
るのが遅くなりました…。



ゲームしていて最近寝るの
が遅くなっています。

こんな声が保健室では聞こえてきます。スマホやネットは楽しいけれど、実はみんなの脳や体は、思っている以上に「大パニック&お疲れモード」になっているかもしれません…。



6月24日(水)講師に大久保真紀先生をお招きして、みんなのためのメディア講演会を行います。「スマホを使うな!」という話ではありません。どうすればゲームも勉強も楽しんで、毎日を元気に過ごせるかの「コツ」を教えてください。全校でメディアと関わる力を高めよう!

★保護者の方へ★



親からうるさく
言われたくないな

ガミガミ言いたくない
けど心配だな…



親子で一緒に学んでみませんか?

第1部でお子様たちが聞いたお話をベースに、第2部(15:10~16:10)では保護者向け講話を行います。「ルールを決めても、結局ダラダラ使ってしまう……」「注意すると不機嫌になってケンカになる」そんなご家庭のリアルな悩みに、大久保先生が温かく具体的に答えてくださいます。「親子のメディアバトル」を平和に解決し、家族みんなが健康的で幸せにデジタルと付き合う「デジタルウェルビーイング」実現に向けた絶好の機会です。「第2部のみの参加」や「途中退室」も大丈夫ですので、是非お気軽にご参加ください!

※申込期間延長しています!ご参加お待ちしております!

お申し込みは

QRコードより→



詳しい時間もこちらよりご確認いただけます。

5月に行った生活実態調査の様子

なんと半数の生徒が夜更かし気味です！



6時半までに起床している人

43.1%



毎日朝ご飯を食べている人

86.2%



11時までに寝ている人

50.2%

寝る1時間前にメディアをやめた人

21.6%



メディア利用が2時間以内の人

26.4%



【要注意！】約8割の人が、寝る直前まで画面の強い光を浴びています。これが「朝起きられない」「体調不良」の大きな原因かも！



小池中学校区の健康目標

- ★朝6時半までに起きましょう。
- ★毎朝、朝ごはんを食べましょう。
- ★中学生は夜11時までに寝ましょう。
- ★メディアは寝る1時間前までにやめましょう。
- ★メディア使用時間は1日2時間まで(そのうちゲームは30分まで)



なんらかの体調不良がある人 35.3%



目標とは、かけ離れた生活をしている人が多い様子…。それが体調不良につながっているかもしれませんね。

保健委員からの学年へのメッセージ

生活実態調査の結果をみて、保健委員会で各学年へのメッセージを書きました。学年ごとの様子や他のメッセージも放送室前の掲示板に掲示しています。メディア講演会や7月の生活リズムチェックを自分の生活を見直す機会にしよう！

3年生 早寝早起きができていないと体調不良になりやすいから気をつけよう！寝る1時間前までにメディアをやめましょう！みんなのお手本になれるような3年生になりましょう！



2年生 メディア利用時間が長い人がたくさんいます。2時間以内にするためにタイマーなどを準備して利用時間を減らしましょう。



1年生 1年生はメディア時間が2時間以上の人がたくさんいたので、時計を見てメディア時間を守り、生活しましょう。