

# ほけんだより

平成30年5月25日（金）

和木町立和木中学校 ほけん室

暑かったり、寒かったりする気温の変化やたまった疲れ、黄砂の影響などから体調を崩す人が多くなっています。寝るときの服装や汗の処理、体調に合わせて休養をとるなど、できることから予防していきましょう。また、暑くなり、熱中症になりやすいです。こまめな水分補給を心がけましょう！



来週は、中間テストがあります。1年生にとっては初めてのテストで不安があると思いますが、週末に落ち着いて学習し、テストにのぞみましょう。

## メディアリセットチャレンジ！で学習や運動能力アップ！&健康に！！

和木中学校では、昨年度の途中から、テスト週間に「メディアリセットチャレンジ！」を実施しています。これは、テスト期間中、電子メディア（テレビ、DVD、ゲーム、インターネット、スマホなど）の使用時間を減らすことで学習に集中して取り組むようにするためです。頑張っても、電子メディアを長時間使用すると成績が下がると言われています。また、体力の低下や心身の健康に悪影響を及ぼすことも知られています。テスト週間にメディアリセットチャレンジ！で電子メディアの使用時間や使用方法について見直し、今後の生活に生かしていきましょう！



図 1-1 スマホの使用時間と成績の関係

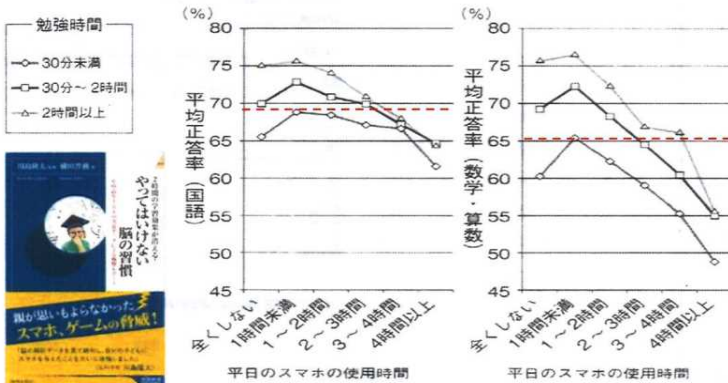
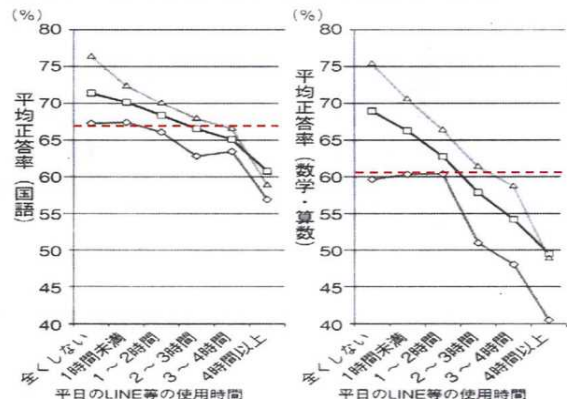


図 1-2 LINE等の使用時間と成績の関係



「やっではないけない脳の習慣」川島隆太監修 横田晋務著 青春出版  
p19、p21 仙台市小学5年～中学3年生7万人仙台市・東北大学共同調査結果より

\*自分の目標とは別に、保健室から**“1日1時間以内を7日間以上続けられた人”**に、**自制心(我慢する力)がある人**として**「Aランク認定証」**を贈ります（玄関ホールの掲示でも紹介します！）。今までの様子から、平日は、1時間以内で我慢できていた人も、休日になると我慢しきれなくなっています。次回からも認定証は続くので、チャレンジしてください！



### メディアリセットチャレンジの経過から分かる「あなたの自制心(我慢する力)」

#### Aランク チャレンジ成功！自制心あり！！

→ 人から言われなくても、今やるべき大切なことを優先できる。

#### Bランク 自制心成長中…！

→ 保護者に協力してもらい、約束を守る力をつけよう。

#### Cランク 成長する意志が弱く、自制心も未熟…

→ スマホを持つと高い確率で依存になる！

保護者に時間制限の設定をがっちりかけてもらい、スマホ依存症を重症化させないようにしよう。