保健だより

江東区立第三砂町中学校

令和元年　９月　保健給食部

三砂中で メディアコントロール週間 始まります！

９月１１日（水）から、保健給食委員会で企画をした「メディアコントロール週間」を実施します。

メディアコントロール週間とは・・・

○　テスト前の１週間、メディア（スマホ・携帯電話・テレビ　等）の時間制限を自分で決めて取り組みます。

○　保健給食委員会で、下記の５つチャレンジコースを考えたので、その中から選び１週間の予定を立てます。

○　毎日同じコースでもよいですし、変えてもよいのです。自分で考えて予定を立てます。

○　５つのコースに当てはまらないときには、「Ｍｙコース」を選択して、自分で制限時間を決めます。

○　いつもの自分より少し厳しくコースにチャレンジしてみましょう。

○　１週間の予定が決まったら、家族に宣言して取り組みます。

〈保健給食委員で考えたチャレンジコース〉

No	チャレンジコース	取り組み方
１	**エベレスト**コース	１日、全くメディアを使用しない
２	**K2** コース	メディア使用時間、１日１時間以内
３	**富士山**コース	メディア使用時間、１日２時間以内、夜１０時以降使用しない
４	**御嶽山**コース	メディア使用時間、１日２時間以内
５	**高尾山**コース	メディアを夜１０時以降は使用しない
６	Ｍｙコース	１～５を組み合わせたり、厳しくしたりするコース。どうしても１～５のコースが無理な人は、制限時間を決めましょう。

メディアコントロールカードの記入例

平日は、家にいる時間が短いから
1日1時間までの「2」のコース。
休日は、1日2時間まで、夜は10時以降
使わない「3」のコースに
チャレンジしてみよう！

〈最近１週間の使用時間〉スマホ・携帯・タブレット 60 分、テレビ・PC 30 分、その他（ゲーム機 等） 0 分

★ ６日間の予定を立てよう！～ できない日があってもあきらめない！ できない理由を考えて、変える努力をしよう ～

	9／11（水）	9／12（木）	9／13（金）	9／14（土）	9／15（日）	9／16（月）	（結果）
コースNO（予定）	2	2	2	3	3	2	○：できた
結　果							×：できなかった

◆ 6の「myコース」を選んだ人は、自分で決めた内容を記入しましょう。

1日＿＿＿＿時間以内 、 ＿＿＿＿時まで

コースは、毎日同じで
も曜日によって変えて
もどちらでもＯＫ

「メディア」とは・・・

テレビ、DVD、パソコン、携帯電話
スマートフォン、ゲーム 等 をさします。

ＳＮＳ　三砂中ルール

① 使用は一日２時間以内にとどめ、就寝の１時間前には使用をやめよう。

② 必ずフィルタリングを付け、パスワードを設定しよう。

③ 個人を特定できるような情報、文章、画像はSNSや動画サイトに
絶対に載せないようにしよう。

④ 相手の気持ちを考え、誤解を生むような表現がないように注意しよう。

⑤困ったこと、気になることがあったら大人に相談しよう。

※ 家でのルールがある場合は、そちらが優先となります。
家でのルールがない場合は、この機会に家族と話し合い、それぞれの家のルールを決められるといいですね。