保健だより

江東区立第三砂町中学校

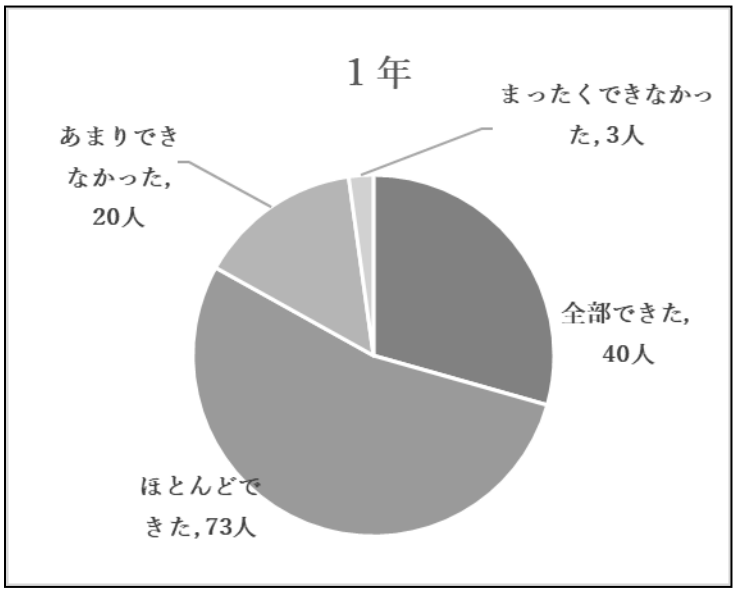
令和2年　11 月　4日　保健給食部

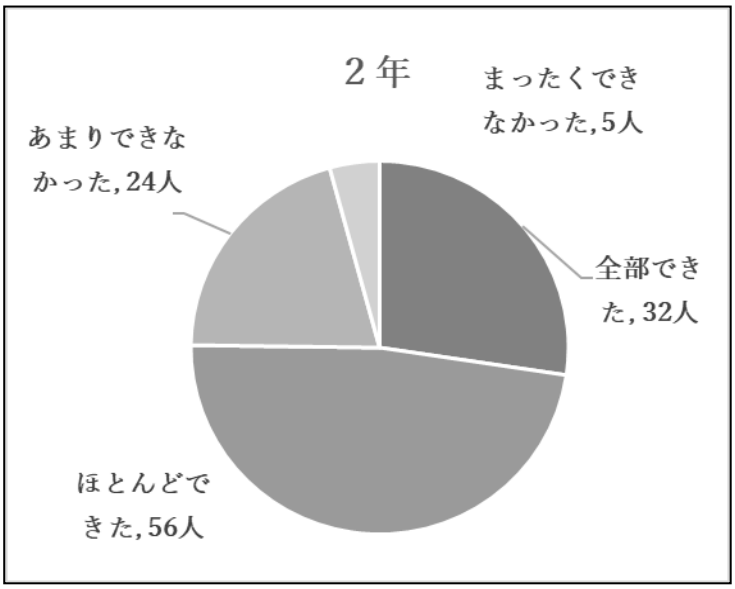
第2回　メディアコントロール週間

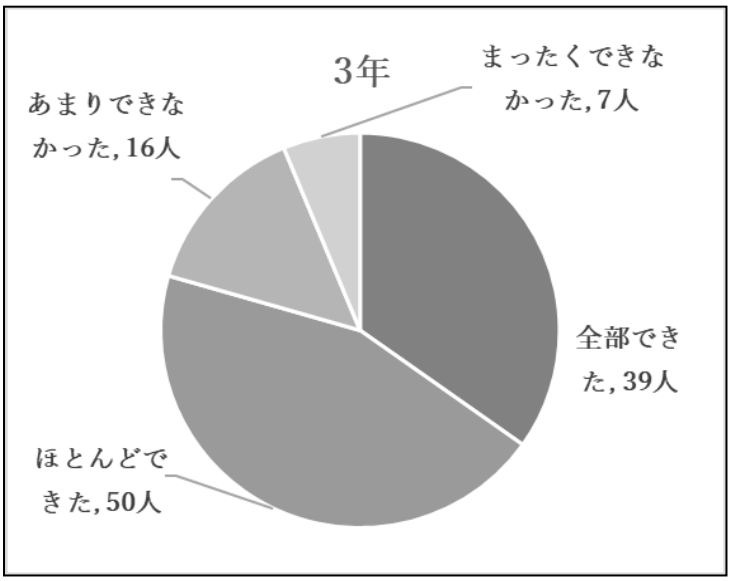
11月4日（水）　～　9日（月）

今年度２回目のメディアコントロール週間が始まります。今回は、どんな目標を立てましたか？前回のメディアコントロール週間後、保健給食委員会で行ったアンケート結果をまとめました。各クラスの結果は各クラスに掲示していますが、前回よりも多くの人が達成できるといいですね。

1　メディアコントロールで立てたスケジュールは達成できましたか？







全日、達成できた人の割合

1位　**3年生**　34%

2位　**1年生**　29%

3位　**2年生**　27%

前回のメディアコントロール週間の達成率は、学年通して、3割程度の人が全日達成できたようです。

前回、目標を達成できた人は、今回は目標のレベルを上げられるといいですね。富士山コース（1日2時間以内、夜10時以降は使用しない）が日常的な使用において理想的な使い方であると言われています。富士山コース以上を目標に取り組めるといいですね。

2　スマホやゲームなどの時間を少なくするために、どんな工夫をしましたか？

- 見たいテレビなどは録画して、決めた時間の中で計画的に見た。
- 朝○分、昼○分、夜○分のように、具体的に使用時間を決めた。
- （携帯・スマホは）アラームの機能を使って、使用時間を決めて使った。
- 自分の近くに（携帯・スマホを）置かない。
- （携帯・スマホの）通知をＯＦＦにして、できるだけ見ないようにした。
- 使用時間をセルフ設定するアプリを入れた。
- （携帯・スマホを）親に預けて手元に置かないようにした。
- 自分の部屋には（携帯・スマホを）持って行かない。
- （携帯・スマホ）の使用はリビングだけにした。

メディアコントロール成功の秘訣（ひけつ）

★　具体的に時間を決めて実行しよう！
「○時間まで」・「×時まで」と時間をはっきり決めよう！

★　目標を立てたら、家族に宣言しよう！
家族に協力してもらうと、成功率もアップします！

★　できなかった日は、「どうして、できなかったのか」を考えよう
理由をしっかり考えると、次につながります！

かかりつけ歯医者をもちましょう

むし歯や歯周病の治療だけじゃない！　予防のために、プロによるメンテナンスやセルフケアのアドバイスを受けたり、スポーツ用のマウスガードを作ったり…。お口の健康保持は全身のケアにつながります。

歯医者さんに相談だ――♬

11月8日は いい(歯)の日

笑顔に自信

パフォーマンス向上

おいしく食べる

感染症予防