



6月25日に実施した耳鼻咽喉科検診で学校での健康診断が終わりました。受診が必要な人には「耳鼻咽喉科健診結果のお知らせ」を配りました。

学校医の藤崎先生から下記のような御助言がありました。

- 現在治療中の人は健診で要受診としないので、治療を継続してほしい。
- 症状や所見が軽い人は「異常なし」にしているので、症状がひどくなったり困ったりしたら受診してほしい。



耳鼻咽喉科検診を欠席した人には受診の案内を配りましたので、期日までに受診していただきたいと思います。

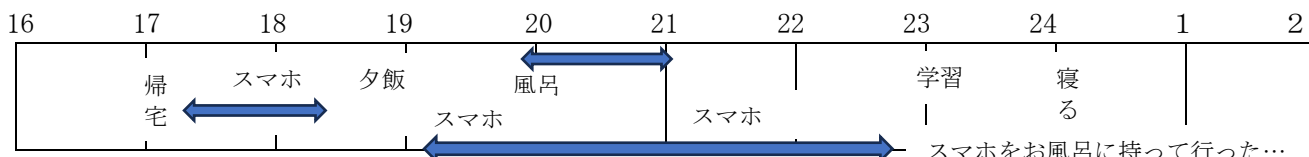
健康診断の結果は「健康診断通知表（健康の記録）」をお配りします。御確認ください。

7/9~15

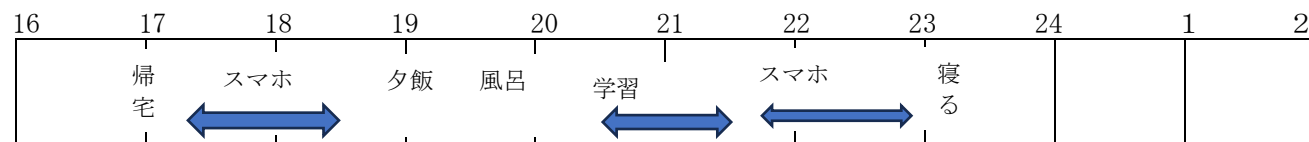
学園メディアコントロール週間

自分がどのくらいの時間、メディア利用しているか確認したことがありますか。メディアコントロール週間の前に、一度確認しておくことで、どうコントロールすればいいかわかるかもしれません。下の帯グラフを参考に、自分がどう過ごしているかをカードに記入してみましょう。

○下校後、私はこう過ごしている！（7/6~8でメディア利用時間が1番多い日：__日）



○下校後、私はこう過ごしたい！（自分の理想）



<自分の課題が分かるとメディアコントロールしやすいのでは…>

例)動画を30分くらいかと思っていたら50分も見ていた。

→30分後にアラームをセットしておく、動画視聴の時間を抑えることが可能

例)1日に利用している時間が2時間半くらいと思っていたけど、実際には4時間も利用していた。

→自分の部屋に持ち込まないようにすると、利用時間短縮可能

→利用終了時刻を家の人と決めておき、預かってもらうと利用時間短縮可能

4月から取り組んでいる学園メディアコントロール day の「我が家のメディアルール」
「目標利用時間」を見直す機会にしましょう。

「我が家のメディアルール」を見直すポイント



- 家でスマホはリビングだけで使う
- 夜 22 時以降は使わない
- 寝る 30 分前にはゲームをやめる など

時間や場所などが具体的に決まっていると、「ルールを守った、守らない」が明確です。

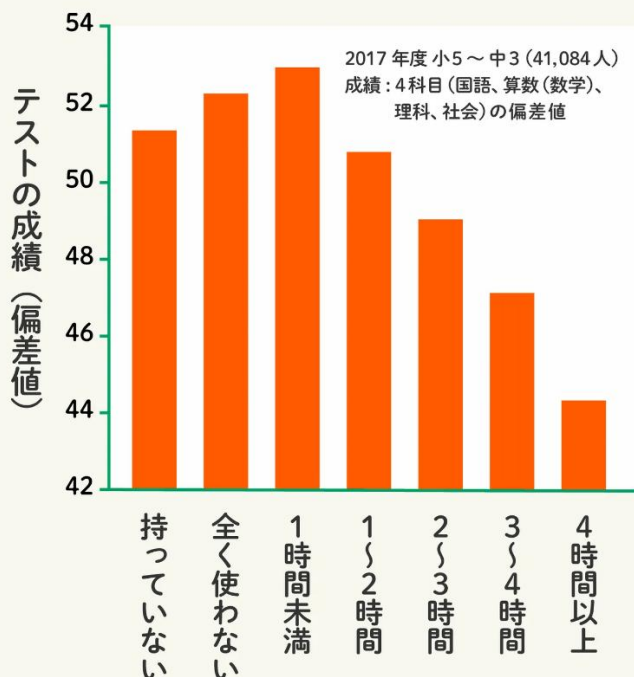


- スマホを見すぎない
- 寝る前にスマホを見ない
- スマホやゲームを長時間使用しない など

ルールが客観的ではないため、「ルールを守った、守らない」がはっきりしません。
コントロールしにくいです。

「目標利用時間」を見直すポイント

スマホ等の使用時間と学力の関係



出典：『スマホはどこまで脳を壊すか』（朝日新書 榊 浩平著、川島 隆太監修）を元に
KIDSNA STYLE 編集部が作成

利用時間 1 時間未満の群の成績が一番高かったという結果です。

余暇としてのメディア利用時間が長ければ長いほど、成績が下がっていることが分かります。

大人になれば、動画等を見てだらだらしなくなるわけではありません。過ごし方にメリハリをつけるのは、大人も子どもも個人の強い意思が大事です。

1 日に使える時間は誰もが 24 時間です。何にどう使うかは自由ですが、後から「あの時もっと〇〇していれば…」と後悔しても遅いのです。

自分の未来は、今の努力で変えることができるのではないかと思います。



メディアコントロール週間は学園での取組となります。

家の人や兄弟姉妹と声をかけ合いながら、利用時間や家庭のルールなど意識して取り組みましょう。