



10月21日(月)～10月25日(金)に

「メディコン DE ぐっすり！」キャンペーンを行います！

(睡眠とメディアに関するキャンペーン)

👁️👁️ キャンペーンを行う理由 🎃🍷🍰🎃🍷🍰🎃

保健委員会で「中学生の健康課題」について、度々話し合ってきました。その中で、一番課題として挙げるのが「寝るのが遅い人が多い」、「睡眠を削ってまでスマホやゲームをやっている人が多い」という意見でした。中学生のみなさんに「睡眠の大切さ」を知ってもらい、「メディア(スマホやゲームなど)と上手に付き合うことができるようになってもらいたい」という願いから、今回のキャンペーンを行うことになりました。

👁️👁️ キャンペーン名について ～メディコン≒メディアコントロール～ 🎃🍷🍰🎃

- ・「メディコン」とは…正式には「メディアコントロール」と言います。メディア(スマホ、ゲーム、SNSなど)の使用時間や使用方法を上手に調整し、メディアとうまく付き合えるよう自分でコントロールするという意味です。
- ・メディアコントロールができるようになれば、睡眠状況も改善されていくという**一石二鳥のキャンペーン**です。

まずは自分のメディア使用時間や使用状況を見直してみませんか。また、メディア使用時のルールが決まっていないと、だらだらと使い続けてしまうそうです。今一度、メディア使用時のルールを決めたり見直したりしてみましょう。



イラスト作成：
保健委員 中島つばささん

👁️👁️ キャンペーンの内容 🎃🍷🍰🎃🍷🍰🎃

①期間中、毎日動画を視聴します！

※給食時間に視聴します。

※動画…睡眠の大切さ、睡眠不足による影響、スマホ依存やメディアとの上手な付き合い方等を予定。

②「1週間チャレンジシート」を全員に配付します！

※あいち健康プラザさんが発行しているシートです。まず「睡眠」と「メディア使用」の習慣を改善できるよう、自分でルールや改善したいことを決めます。そして、1週間チャレンジしてみるというものです。

※ロイロ、紙両方で配付予定です。ぜひ活用してみてください！

③放送

※動画を流す前に、保健委員から「睡眠」や「メディア使用」に関する放送を流します。

※保健委員が「1週間チャレンジシート」を実際に使ってみた感想やアイデアなどを紹介する予定です。

※1年生は5月に「睡眠とメディア」に関する講演会を聞いているため、1年生の皆さんが睡眠やメディア使用で工夫していることをいくつか紹介する予定です。



イラスト作成:保健委員 中島つばささん

👁️視力低下が予防できる「メディア機器の使い方」を覚えておこう！

近年、高浜中学校で低視力の人がどんどん増えています。

今年、**971人中585人が低視力**であり、高浜中学校の大きな健康課題となっています。

視力低下予防に効果があると言われている3つの事柄を紹介します

①画面から30cm目を離す

②30分に1回20秒以上遠くを見る

③外で2時間以上活動する

タブレットやスマホを使うとき、①②を

意識しながら、使用しましょう。

③も視力低下予防にとっても効果があると

いわれています。



イラスト：日本眼科医会 HP より

スマホやタブレットは、TVなど他機器より画面から目が近くなりやすいです

視力低下を意識しながら、スマホやタブレットを使用しましょう



👁️アウトメディアのすすめ

こんな経験は
ありませんか？

やめると決めた時間にゲームを終わらせられない

ついついスマホを見てしまう…

後になって考えると、意味のない動画に時間を使ってしまったなあ



近年、「アウトメディア」や「デジタルデトックス」という言葉を耳にする機会が増えてきました。

ぜひチャレンジしてみませんか。

～実践例を紹介します～

- ・月に1回だけ日にちを設定してみる。
- ・まずは半日だけチャレンジしてみる。
- ・家族みんなでやってみる。
- ・キャンプなどいつもと違う環境で挑戦してみる。
- ・代わりにやることを計画してみる。
(カードゲームや読書、外遊びなど)



宿題が早く終わって気持ちもスッキリ

よく眠れたし、目の疲れがとれて
調子が良くなった

おうちの人と楽しく話ができた

手芸や読書などの
新しい趣味ができた

