



## 「メディアコントロール週間」実施中です！

みなさんは、1日にどの位の時間スマホやゲーム機などのメディアを使っていますか？オンラインゲームを友達と一緒にしたり，LINEで友達とおしゃべりをしたり…。楽しく過ごしているとあっという間に何時間も経っていたという経験はありませんか？体調不良で保健室に来た生徒の中には「もっと早く寝るはずだったのに，LINEが盛り上がりすぎて自分だけ抜けられなくて，あまり眠れませんでした」という人も時々います。



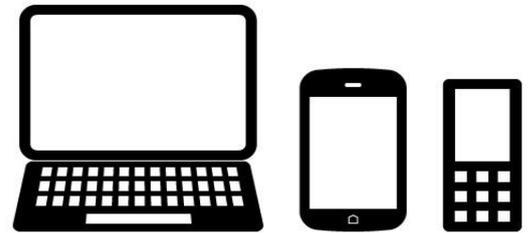
仙台市教育委員会では、「スマホやネットは1時間まで」と呼び掛けを行っています。しかし昨年度，七郷中学校で実施したメディアコントロール週間の集計結果によると，スマホ・携帯・ゲーム機などを1日に全校平均で2.4時間（2時間24分間）使用しているという結果が出ました。中にはメディアを1日6時間も使用している人もいました。

また，中学生の睡眠時間は7～8時間必要とされていますが，全校生徒の35%が7時間未満の睡眠時間でした。そのような実態から，睡眠時間と家庭学習時間の確保のために，生徒自身がスマホなどのメディア使用時間を自己管理できるようになる必要があります。

今年度も定期考査前の1週間を「メディアコントロール週間」とします。（今回は6/21～6/27）この機会に普段よりも少ないメディア使用時間を目指せるようにしていきましょう。

### 1. 対象となるメディア

携帯電話・スマートフォン・小型ゲーム機（PSP・DSなど）の他，勉強以外の目的で使用するパソコンやタブレット・テレビ・ビデオ・テレビゲーム機（Switch・プレイステーション）・DVDなど



### 2. 方法

#### (1)メディア使用時間の目標の設定

テスト前でもありますので，普段の生活よりも厳しい目標を自分で設定し，クラスで決めた学級目標を達成できるように，テスト前の生活習慣を皆で整えましょう。

#### (2)期間中は，夜9時以降の送受信をしないようにしましょう。

勉強時間と睡眠時間の確保のために，夜9時以降は友達同士のメディアによる通信をお互いしないようにしましょう。



例えば，LINEやメールの送受信や通話・オンラインゲームの通信などは，夜の9時以降はしないようにします。間違ってもメッセージが送られてきても，「メディアコントロール期間中」を理由に返信しないようにしましょう。

夜9時以降は  
「既読スルー」



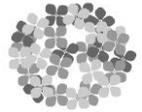
#### (3)家族に協力をお願いします。



期間中のメディア使用時間の目標を家族に宣言し，家族にも協力をしてもらいましょう。この機会にゲーム機やスマホなどの普段の使用状況を再確認し，設定した目標を達成するために協力をしてもらいましょう。

→うらへ

# 保護者の方へ



## 健康診断 ☆ FINISH !



## 受診のおすすめ、



届いたら…?

6月3日の耳鼻科検診で本年度の定期健康診断が終了しました。検査の結果、2次検査やかかりつけの病院での精密検査が必要な生徒には、個別にお便りを配付しました。まだ受診をしていない場合には早めに病院で診てもらいましょう。なお、学校で行われる健康診断は「スクリーニング検査」と言って、専門医でのより詳しい検査が必要かどうかを診断するためのものです。このため、受診した専門医では「異常なし」と診断されることもあります。反対に今回の健康診断では疾病が見逃された場合もありますので、お子様の健康面で気になる点がございましたら、健康診断の結果にかかわらず、積極的に専門医へ御相談ください。

昇降口前・体育館・テニスコートに暑さ指数計を設置しました。運動時には確認を！

熱中症予防に活かす

## 暑さ指数について



### 暑さ指数とは？

暑さ指数 (WBGT: 湿球黒球温度) は、熱中症の予防を目的とする指標で、単位は気温と同じ『℃』で示されます (数値は気温とは異なるので要注意)。人体と外気との「熱のやりとり (熱収支)」に着目していて、大きな影響を与える ①湿度 ②日射・輻射など周辺の熱環境 ③気温 の3つを取り入れた指標です。

暑さ指数 (WBGT) が28℃を超えると熱中症患者が著しく増加するとされ、外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する【厳重警戒】、また外出はなるべく避けて涼しい室内に移動する【危険】などの対応が必要となります。

### 部活動など、運動する際の指針は？

(環境省熱中症予防情報サイトより)

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31~35℃	28~31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など、体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり、水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人 (体力が低い、肥満、暑さに慣れていないなど) は運動を軽減、または中止。
28~31℃	25~28℃	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので積極的に休憩をとり、適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。
24~28℃	21~25℃	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、水分・塩分の補給は適宜必要である。市民マラソンなどでは、この条件でも熱中症が発生するので注意。

なお、この指針はあくまでも「目安」であり、『注意』や『ほぼ安全』の環境下でも危険性はゼロではありません。とくに、睡眠不足や病気などの体調不良がある場合は数値にこだわらず、より慎重に行動すべきであるということもぜひ覚えておいてください。

保健室前の掲示版では、その日の予想最高暑さ指数を確認することができます。