



令和3年9月6日
仙台市立七郷中学校
保健室

第2回「メディアコントロール週間」実施中です！

今年度も定期考査前1週間を「メディアコントロール週間」と設定しています。そして、先週の2日(木)から8日(水)までの期間が第2回「メディアコントロール週間」です。皆さん、前回はメディアの使用時間をコントロールできましたか？前回の集計結果によると、メディア使用時間の目標を7日間達成できた人は、全校で149人でした。期間中34%の人が毎日メディアの使用時間を目標時間以内にする事ができたようです。前回のカードを振り返り、自分で達成可能な目標時間を設定してください。また、家族の応援を得て目標を達成できた人もたくさんいましたので、必ず家族に目標時間の宣言をしましょう。

今週、保健委員が昼の放送でメディアコントロール週間の呼びかけを行います。それぞれの保健委員がメディアコントロールのために工夫していることを紹介していますので、ぜひ参考にして目標達成するようにしてください。メディアコントロールカードは9月17日(金)まで全員担任の先生に提出してください。

夜9時以降は
「既読スルー」
してね！



自分で目標時間を決めて、工夫をして生活をしてみよう！

新型コロナウイルス感染症拡大による非常事態宣言発令中です！

新型コロナウイルス感染症の流行が拡大していますので、生徒の皆さんの登校時の健康観察を強化する必要があります。そこで今週9/6(月)～10(金)(緊急事態宣言期間)までは、1階で体温記録表の確認を学年ごとに実施します。

<注意事項>

- ①毎朝、家の人と一緒に体温を測り、体温記録表に記入をしましょう。平熱にもよりますが、朝37.0℃以上の場合には登校後にもっと体温が上がる可能性が高いので、学校は休みましょう。また、頭痛・のどの痛み・咳・鼻水など普段ない症状がある場合にも学校は休みましょう。その場合欠席扱いにはなりません。
- ②今週は8時に昇降口を開けますので、8時より前に登校しないようにしましょう。
- ③上靴を履いたら、1年生は西階段の方(1組側)へ、2年生は体育館の方へ、3年生は職員室の方(東階段の方へ)進み、学年の先生に体温記録表を見せてください。
- ④体温記録表は紛失防止のため、「やりとり帳」に挟んでいつものように担任の先生に提出します。(今週はメディアコントロールカードも一緒に提出しましょう。)
- ⑤現在流行しているデルタ株は、感染力がとても強いので、マスクは不織布マスクの着用が勧められています。生徒の皆さんもなるべく不織布マスクを着けるようにしましょう。家庭での準備が整うまでの間、希望する生徒には不織布マスクを配付します。職員室か保健室に来てください。





「メディアコントロール」を通して、
普段の生活習慣を見直そう！