

健康ステップアップ週間だより

第1回事前 令和7年6月23日 片貝中学校 保健教育部



第1回健康ステップアップ週間が始まります！

今年度も片貝保育園・片貝小学校と一緒に、健康に過ごすための取組「健康ステップアップ週間」を行います。中学校は学校保健委員会講演会を活かして目標設定をしたり、毎日の生活に取り入れたいと思っています。取組カードは、学校保健委員会講演会と同様に、「メディアと睡眠時間の可視化」をします。

裏面に学校保健委員会講演会の内容を載せました。確認しながら目標設定をしてみよう。

小千谷市統ルール：平日のメディアの接触時間は2時間まで

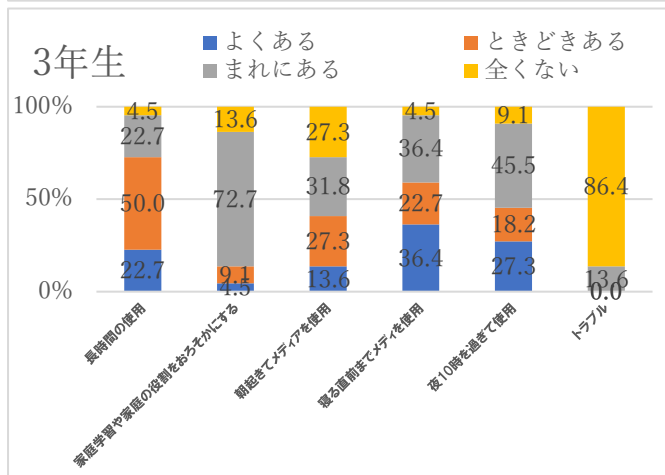
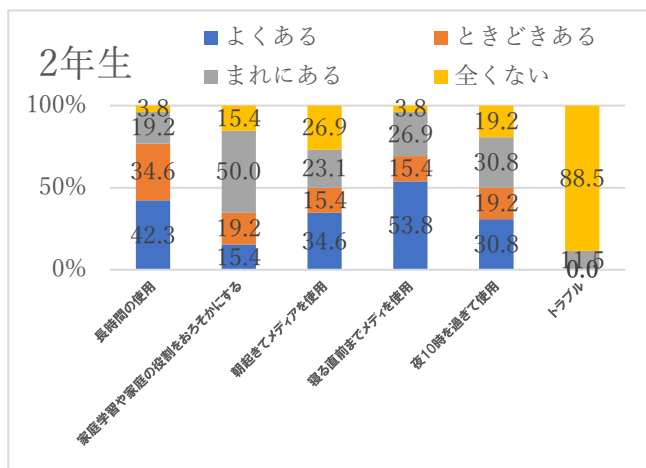
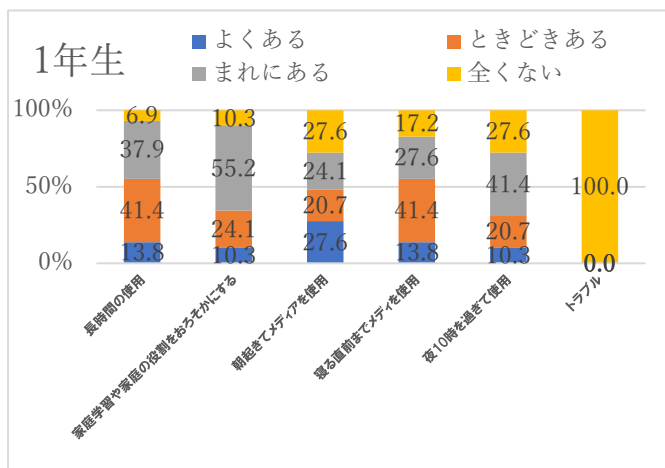
中学生は夜10時からメディアを使用しない

※「小学生は夜9時からメディアを使用しない」となっています。

弟妹がいる中学生、ぜひお手本となる姿を！

片貝中 PTA：夜はみんなで10時を目安に使用をやめる

「1家庭1取組」計画書 メディアの使用の現状(%)



どの学年でも「長時間の使用」「寝る直前までの使用」が課題です。平日は帰宅後、休日は1日を通して、何を目的に使用するのか、メディア以外の楽しみを見つけながら使えるように、まずは健康ステップアップ週間で試してみましょう！

取組むためのポイント

「ちょっと工夫したり、がんばればできそうなこと！」

に挑戦してみよう！

例えば…

課題
平日のメディアの使用時間が4時間
自室（寝室）にスマホを持ち込む
いつも睡眠不足
宿題などの課題が後回し



工夫できること 調整できること など
「2時間までにする」など難しい目標は✕ 10分くらいなら短くできそう！●
スマホはリビングに置く！ 親に預ける！ ※物理的に離す
毎日同じ時間に起きてみる！ 毎日の生活のリセットは朝の太陽を浴びることから☀
自宅後、まずは30分学習をしてみる！



行動を変えるのは自分自身！
やってみると意外といい事も！
やってみるべし😊



保護者の皆様へ

明日6月24日（火）から30日（月）まで、第1回健康ステップアップ週間を行います。メディアに関する「1家庭1取組」、起床時間、就寝時間の3項目について、目標を立てて取り組みます。カードに記録していくと、メディアの利用時間・時間帯や睡眠時間・時間帯が一目でわかります。この取組を通して、子どもたちに自立した生活習慣が身に付くよう、話し合ったり、声を掛けたり、見守ったりしていただくと幸いです。ご支援やご協力をお願いします。



片貝中学校保健委員会だより

令和7年6月23日
片貝中学校保健委員会

6月3日（火）にセルフメディアコントロールを目的に「デジタルウェルビーイング」について、インターネット利用アドバイザーの 様を講師にお招きし講演会を開催しました。生徒同士の話し合い活動はもちろん、参加した保護者や教職員も一緒に活動の輪に入りデジタルウェルビーイングを考えました。講演会の内容（一部）を紹介します。



テーマ：「デジタルウェルビーイングしよう」

講師： インターネット利用アドバイザー 大久保真紀 様

※デジタルウェルビーイングとは、機器やテクノロジーを適切に使用し、心身ともに健康であること



ネット利用の限界点とは？？ ～時間？状況？～

自分のネット利用時の限界点はなんだろう？をテーマに話し合いました。



生徒の限界点

- ・ごはんのとき
- ・ゲームに飽きたとき
- ・眠くなったとき
- ・親に怒られそうになったとき
- ・充電がなくなったとき
- ・体が疲れたとき など

では、やめどき・やめどころは？？

- ・自分の中で制限がきたとき
- ・やるべきことがあるとき
- ・出かけるなど、物理的に離れるとき など

だからこそ

テクノロジーに振り回されるのではなく
自分が使いこなす側になること

現実の会話

ボーっとする

部活・クラブ

遊び

読書

ネット・スマホ

お出かけ

睡眠

趣味

超スマート社会を生きるみなさんに大切なこと・・・



「この時はやらない！」と行動できる自制力



生徒の感想より

- 目的をもってスマホを使うことが大切だと思った。やめるタイミングを間違えないようにしようと思った。1年間にするととんでもない時間になるから、もったいない時間にならないようにしたい。自制心を身に付けて自分で止められるようにならないといけないと思った。
- 1週間分のメディアの時間から1年間分を計算したら、ちょっと悲しくなった。でもメディアの時間を10分でも減らせば1年間で3000分以上も時間を減らせるので、これからも頑張ろうと思った。
- 自分でもいつも使い過ぎているという自覚はあったけれど、今回可視化してみて本当に対策を考えようと思った。親にも話してみようと思う。
- メディアはダメではないけれど、勉強や家の事など最優先のことをしっかりとやってからすることが大切だと分かった。そして、ゲームを全力でやる代わりに勉強も全力でやった方がいいことも分かった。ルールをしっかりと守ってやろうと思う。
- 講師の先生が言っていたことに納得できた。今まで親が注意してきたことの本当の意味がすごく分かったし、1週間のメディア利用を調べて少しダメなんだと分かり、しっかりしないといけないことがわかった。
- 自分はそんなに使っている意識はなかったけれど、積み重ねるととても長い時間使っていることに驚いた。スマホに使われているのではなく、スマホを使えるようになりたい。
- スポーツやゲームのプロは、体の健康や学業をしっかりとやっていることを知った。だから自分もメディアのやり過ぎに気を付けたり、勉強をしっかりとしていきたい。



保護者の感想より

- 私自身も良くないと分かっているながらもやってしまう。目が疲れているのを感じながらも続けてしまう。私も子供と一緒に考えなければと、改めて思った。
- スマホやゲームを上手に使う機会になったと思う。使い過ぎがいけないと分かっているけどやめられないことが問題で、自分で考えていけるようになってほしい。睡眠時間の大切さも子供と一緒に考えて、上手な使い方を実行していきたいと思う。
- ネットなど制限をかけた方がいいのかをもう一度子供と話してみたいと思った。子どもだけでなく、大人も一緒に取り組みたいと思う。