

令和7年
6月6日

東広島市立磯松中学校



メディアコントロール週間です。

- 【期 間】 6月14日(土)～19日(木)
- 【目 的】
- 家での生活を調整する力をつける。
 - 「ネット依存」「ゲーム依存」を防ぐ。
 - 十分な学習時間と睡眠時間を確保する。
- 【やり方】
- ・メディアに関する「個人目標」を立てて、おうちで実践！
 - ・「評価カード」に記録をし、担任の先生に見てもらう。

スマホやゲームは



時間を決めて

目標達成の秘訣！

昨年度のメディアコントロール週間でメディアをコントロールできた人は、6月では69%、11月では47%でした。

目標達成の秘訣は、「1日1時間でやめる」「スマホを親に預ける」など、具体的な目標を立てると達成しやすいです。

がんばろう！



メディアの長時間使用による影響

「ゲーム障害」につながる



- ・他の日常生活よりゲームを優先する
- ・ゲームのために大切な人間関係、勉強の機会、仕事を失う

視力が下がる



- ・かすみ目
- ・目がチカチカする
- ・物が見えにくい

質の良い睡眠がとれない



- ・メラトニンや成長ホルモンなど、いろいろなホルモンの分泌が減り、体調不良に

イライラ・落ち込み
不安感が出る



- ・午前中にボーッと、集中できない
- ・やる気が出ない

6月4日～10日は 歯と口の健康週間

8020運動ってなに？

「8020運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。



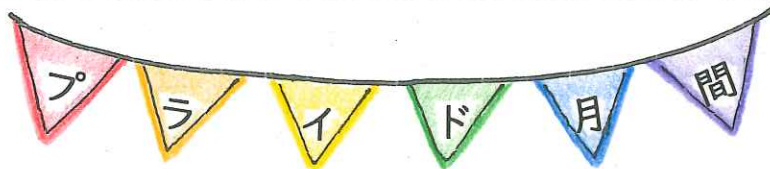
- おやつをダラダラと食べ続けるのは控えましょう。
- 炭酸飲料は糖分が多いため、注意をしましょう。
- スポーツ飲料を過信しないこと。

糖分が入っているので、飲むときは長時間の運動のときや脱水症状のときにしましょう。

- 歯みがきは歯垢が取れるようにみがき、さらに、デンタルフロスで落としましょう。



6月は



「性の多様性」を知っていますか。

性別に違和感を持ちながら生活をしている人がいます。また、そのことを周りの人から理解されなかったり、何気なく言われた言葉で苦しんだりしていることがあります。

- | | |
|-------|------------------------------------|
| からだの性 | 生まれながらの性
生物学的な性 |
| こころの性 | 自身の性をどう認識するか |
| 性的指向 | 好きになる性
恋愛対象の性 |
| 性別表現 | 言葉遣いやファッションなど、
自分の性をどのように表現したいか |

生まれもった体の性と心の性が、必ずしも一致するとは限りません。

「性の多様性」と言って、性のあり方はひとつではありません。

人はみんな同じではなく、違って当たり前。

6月は「プライド月間」です。性別に違和感を持たれている方の誇りを守るため、世界でパレードが開催されます。その人らしさが尊重される社会になるよう、周りの人の気持ちを理解していきましょう。



司書の金田先生が図書室に「LGBTQ」に関する本のコーナーを作ってくださいました。
ぜひ読んでみてください。