

保健だより 9月 その2

令和5年9月29日
江東区立深川第一中学校
養護教諭 栗原秀美

何のためのメディアコントロール？

今年度2回目のメディアコントロール結果 ※の数(0=7日間達成! 7=1日もできず・・・)

	0	1~2	3~4	5, 6	7
1年(43)	7【16.3%】	22	10	3	1【2.3%】
2年(53)	19【35.8%】	8	15	5	6【11.3%】
3年(53)	18【34.0%】	21	11	3	0

※学年の後ろの()は提出枚数

保護者コメントもなく、えんぴつの走り書きで7日間すべてに〇がついているチャレンジカードもありました。あくまでも自己申告なので、上記の結果が果たして正確なデータと言えるのかは分かりません。ただ、高校受験が近づく2, 3年生のほうが意識が高く、7日間達成した人の割合が高いのは納得できます。1日も達成できなかった人は3年生では一人もいません。

そもそも

定期考査前1週間にチャレンジすることになっているメディアコントロール。いったい何のために大好きなゲームやスマホ、SNSを我慢して頑張っているの？

その主な目的は2つ。

- ①目の使い過ぎや良くない姿勢による腰痛や肩こり、
メディアの使い過ぎによる睡眠不足など、健康上の課題を解決する。
- ②メディア利用に充てていた時間を試験勉強の時間に充て、成績向上につなげる。
みなさんの多くは、②を目標に頑張っていることでしょう。



しかし、

メディアコントロールとは、そんな単純なものではないのです。

“もしも願いが叶うなら”という問いに、ある男子生徒は答えました。「時間がほしい」と。残念ながら、どんなに科学が発展しようとして技術が進歩しようとして、少なくともみなさんが生きている間は、時間を思いどおりに増やしたり減らしたりすることは不可能です。時間は限られているのです。その限られた時間のなかで、今の自分にとって何が一番重要で何をやるべきなのか、優先順位を考えて行動すること、時間管理をすること、また誘惑に負けない自律心を育てることの練習が、メディアコントロールなのです。

3年生は、『だらだらとスマホをいじったりゲームをしたり』するよりも『試験勉強をして点数を上げる』ことが自分にとって大切だと分かったからこそ、行動に移しました。

勉強だけではありません。睡眠時間を確保して、健康な身体を保つことも必要です。

みなさんの前にある未来。これは、限られた時間をどう使うか、自分の行動をコントロールできるかどうか、によって変わります。

今年度あと2回、メディアコントロールがあります。自分にとって、今なにが大切かをよく考えて行動してください。

保護者の方のコメント。「よく頑張っていました」も多くありましたが、「もっと頑張りなさい！」もたくさんありました。ご家庭でのやりとりが目につくようで、思わずニヤニヤ。今は『うるさいなあ、分かってるよ。』かもしれません。親の小言となんとかは、後から効きます…。