

# セルコンだより

第 4 号  
2025年7月 夏休み前  
豊橋市立中部中学校

## セルフコントロールできていますか？

早く寝ないといけないのはわかっているけど、ついついスマホを見てしまい夜更かしをしてしまう。食べすぎに気をつけようと思っているけど、ついつい食べすぎてしまう。日々の生活の中には、やろうと思っても誘惑に負けてしまいそうになる瞬間があります。そんなときに誘惑に負けずに、自分の気持ちをグッとこらえて「今日は我慢してみよう」と行動にうつしてみることで、それがセルフコントロールです。もうすぐ夏休みです。たまには誘惑に負けることがあったとしても、負けっぱなしにならないように、セルフコントロールを意識して生活をしましょう。まずは、メディアの誘惑に気をつけて…。

## 夏休みのメディア利用は要注意です！

スマホでYouTubeやTikTok、InstagramなどのSNSを見ていたら、あっという間に2時間が過ぎてしまう…。たった2時間、されど2時間。

例えば、2時間スマホやゲームをして過ごすのと、読書や勉強をして過ごすのとでは、それほど差はないように思えますが、夏休みの44日間続けてしまうと、大きな差がでてしまいます。

88時間スマホやゲーム  
で終わってしまった！



2時間×44日＝88時間

あなたは  
どうやって  
過ごしますか？

88時間勉強できた！  
多くの本が読めた！



## 自主的に！やってみよう！ メディチャレ！

メディアをセルフコントロールするために、自主的にメディチャレをやってみませんか？例えば、大事なイベント前の調整として、あるいはメディア漬けの夏休みにしないようにするために、自分で気をつけて過ごすために活用してみる。自主的に参加しようとするあなたはセルフコントロールレベルがUPしていますね。メディア漬けの夏休みではなく、実りの多い夏休みにするかしらないかはあなた次第！メディチャレ用紙はセルコンルームの前にあります。

自主的に！  
やってみよう！  
メディチャレ！

自由参加です  
用紙は自由に持って行ってね

自主的にメディチャレをやろうとするその君は、  
セルフコントロール力がUPしている証拠です！

大事なイベント前の体調管理のために、メディア漬けな生活にならないようにするために、ぜひメディチャレを活用してみよう。きっといいことがあります…☆彡

チャレンジしたらぜひ保健室に提出してくださいね(^^)/